LAWRENCE CRANE

IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

și lasă-i pe ceilalți să facă ce vrei tu

Din seria învățăturilor lui Lester Levenson

Editura ADEVĂR DIVIN

Braşov, str. Zizinului nr. 48, parter, ap. 7, cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722 148 983 *sau* 0727 275 877
Telefon / Fax: 0368 462 076 *sau* 0268 324 970
E-mail: contact@divin.ro *sau* contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiţi şi alte cărţi pentru suflet:
www.divin.ro
Site: www.secretul.tv
Yahoo! Group: adevardivin

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
CRANE, LARRY
Iubeşte-te pe tine însuţi şi lasă-i pe ceilalţi să facă ce vrei tu / Larry Crane, Lester Levenson ; trad.: Cristian Hanu. - Braşov : Adevăr Divin, 2011
ISBN 978-606-8080-64-2

I. Levenson, Lester
II. Hanu, Cristian (trad.)
159.923.2

Copyright © 2010 Editura ADEVĂR DIVIN pentru traducerea în limba română.

Titlul original în limba engleză Love Yourself and Let the Other Person Have It Your Way, de Lawrence Crane şi Lester Levenson.

Copyright © 2009 Lawrence Crane şi Lester Levenson.

Ediţia originală a fost publicată în 2009 de Lawrence Crane Enterprises, Inc.

Editor: Cătălin PARFENE

Tehnoredactare şi copertă: Elena DAVID

Corectură: Elena MÁLNAI

Lasă-i pe ceilalţi să facă ce vrei tu

Atunci când eşti plin de iubire, ceilalţi oameni îţi ies în întâmpinare. Ei îţi oferă ce îţi doreşti, chiar dacă nu înţeleg întotdeauna de ce fac acest lucru. Cert este că simt ceva special faţă de tine şi doresc să te ajute să obţii ceea ce vrei. Forţa care îi determină să se comporte astfel este iubirea. Dacă vei citi această carte, vei învăţa cum să îi laşi pe ceilalţi oameni să facă ce vrei tu. Vei învăţa că dacă emani iubire, devenind una cu ea, întreaga lume îţi iese în întâmpinare, ajutându-te să îţi îndeplineşti dorinţele.

Această carte îi este dedicată lui

Lester Levenson

Lester Levenson este creatorul Tehnicii Eliminării. S-a născut în Elizabeth, New Jersey, şi a fost un om obişnuit, la fel ca mine şi ca tine, sau ca toţi ceilalţi oameni de pe această planetă, până când a descoperit secretele pe care le vei afla în această carte.

De formaţie, Lester a fost fizician şi inginer. A citit foarte mult la viaţa lui şi a acumulat enorm de multă cunoaştere lumească. Din păcate, aceasta nu l-a ajutat să obţină ceea ce îşi dorea de la viaţă. La fel ca toţi oamenii, şi Lester îşi dorea mai presus de orice altceva să fie fericit. În acest scop, a încercat tot ce i-a stat în puteri, dar de fiecare dată a sfârşit prin a fi la fel de nefericit, aşa că s-a văzut nevoit să îşi reia căutările.

Aşa cum vei afla citind această carte, această stare de lucruri s-a schimbat atunci când Lester a făcut o descoperire simplă, dar care i-a transformat în profunzime viaţa. El a descoperit secretul fericirii desăvârşite, după care şi-a petrecut tot restul vieţii împărtăşindu-le altor oameni descoperirea sa. Exact acest lucru îmi propun să îl fac şi eu în această carte: să îţi împărtăşesc secretul lui Lester.

Lester a fost un om bun, plin de afecţiune şi de generozitate. Oamenii îi cultivau prezenţa numai pentru a fi aproape de el. Mulţi dintre ei intuiau că ştie ceva ce ar trebui să afle şi ei, şi îşi doreau să afle secretul bunătăţii care emana în mod natural din el.

Prin aplicarea descoperirii lui Lester, mii de oameni au reuşit să îşi schimbe viaţa în bine şi să descopere fericirea.

În numele tău şi al tuturor celor care s-au transformat datorită învăţăturilor sale, îi dedicăm această carte lui Lester Levenson.

CUPRINS

IUBEŞTE-TE PE TINE ÎNSUŢI 9

CAPITOLUL 1

MAI AI DOUĂ SĂPTĂMÂNI DE TRĂIT 21

CAPITOLUL 2

SĂRITURA DE LA ETAJUL 10 25

CAPITOLUL 3

APROAPE NIMENI NU ŞTIE ACEST LUCRU 29

CAPITOLUL 4

CE TREBUIE SĂ FACI CA SĂ TE BUCURI DE IUBIRE 43

CAPITOLUL 5

CEL MAI IMPORTANT LUCRU PE CARE ÎL POŢI FACE 47

CAPITOLUL 6

PRIVEŞTE CUM VIAŢA TA INTRĂ ÎNTR-O SPIRALĂ ASCENDENTĂ 51

CAPITOLUL 7

EGOUL OPUNE REZISTENŢĂ 55

CAPITOLUL 8

NU AI ALTCEVA DE FĂCUT DECÂT SĂ TRECI LA FAPTE 61

CAPITOLUL 9

REACȚIA FACE TOATĂ DIFERENȚA 73

CAPITOLUL 10
TREI ACȚIUNI REVOLUȚIONARE 85

CAPITOLUL 11
PUTEREA TA ESTE MAI MARE DECÂT CREZI TU 95

CAPITOLUL 12
ACUMULAREA DE PUTERE 103

CAPITOLUL 13
EXERSEAZĂ PE COPIII TĂI 109

CAPITOLUL 14
EXERCIȚII PENTRU PRACTICAREA
IUBIRII DE SINE 115

CAPITOLUL 15
GÂNDURI DESPRE IUBIRE 161

CAPITOLUL 16
INTRĂ ÎN CONTACT CU IUBIREA TA 177

CAPITOLUL 17
ACUM ȘTII CE AI DE FĂCUT 189

LESTER ÎN CUVINTELE SALE 195

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE
SEMNAT DE LESTER LEVENSON 199

DESPRE AUTOR 201

IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Nu există lucruri imposibile.

Lester Levenson ne-a demonstrat tuturor că nu există lucruri imposibile. Absolut nimic nu este imposibil.

Tu ce îți dorești să ai? Poți avea tot ceea ce îți dorești și chiar mai mult dacă vei învăța să te iubești pe tine însuți. Ce îți dorești să faci? Poți face tot ceea ce îți dorești și chiar mai mult dacă vei învăța să te iubești pe tine însuți. Ce îți dorești să devii? Poți deveni tot ceea ce îți dorești și chiar mai mult dacă vei învăța să te iubești pe tine însuți.

Iubește-te pe tine însuți și nimic nu va mai fi imposibil pentru tine.

Dacă vei înțelege ce este iubirea, vei avea la dispoziție cel mai puternic instrument, care îți va permite să te bucuri de tot ceea ce îți dorești de la viață. Iubirea este răspunsul la orice întrebare. Ea vindecă, transformă, rezolvă problemele și poate repara orice. Iubirea înseamnă putere și tărie de caracter.

Iubirea este soluția la toate problemele. Dacă vei învăța să te iubești pe tine însuți, întreaga lume îți va aparține, căci vei trăi pe cel mai înalt nivel al energiei. Vei cunoaște astfel cea mai sublimă emoție.

Dacă vei învăța să te iubești pe tine însuți, vei putea avea orice îți dorești de la viață, inclusiv lucrurile care la ora actuală ți se par imposibil de obținut. Întreaga lume îți va ieși în întâmpinare, făcând ceea ce îți dorești. Oamenii te vor ajuta. Banii îți vor bate la ușă. Sănătatea te va bate pe umăr. Succesul îți va ieși în cale, însoțit de fericire. Atunci când te iubești pe tine însuți, totul funcționează perfect în viața ta.

Înainte am fost distribuitor de produse. Într-o zi am primit un telefon și am aflat că eram pe punctul de a pierde o afacere în valoare de un milion de dolari. M-am dus imediat în camera mea și am început să proiectez iubire asupra situației respective și asupra cumpărătorului potențial care dorea să renunțe la afacere. Mi-am proiectat iubirea asupra tuturor celor implicați. A doua zi dimineața, cumpărătorul m-a sunat și mi-a spus că s-a răzgândit. Mi-a făcut o comandă în valoare de trei milioane de dolari, care mi-a asigurat un profit de un milion de dolari. De atunci, am continuat să proiectez iubire asupra tuturor domeniilor din viața mea. Am reușit astfel să îmi vindec un astm de care sufeream de mai bine de 20 de ani. Relațiile mele cu femeile au devenit pur și simplu fantastice. Mi-am dublat și chiar mi-am triplat investițiile, fapt care mi-a permis să mă pensionez devreme și să călătoresc prin întreaga lume, lucru cu care mă ocup la ora actuală. Într-adevăr, aplicarea iubirii este cea mai uimitoare tehnică din câte există. Mie unul mi-a schimbat viața.

– Jim Whitman, călător prin lume

Școala nu te învață nimic despre iubire.

La fel ca majoritatea oamenilor, și tu ai fost la școală foarte mulți ani la rând. Unii oameni își petrec o mare parte din viață mergând la școală. Nimeni nu urmează însă vreodată un curs despre iubire, nici chiar cei care obțin mai multe doctorate, pentru simplul motiv că școlile nu oferă astfel de cursuri. Ele nu definesc iubirea și nu predau cel mai important lucru în viață: ce trebuie să faci ca să fii plin de iubire. Sistemul de învățământ nu spune nimic despre faptul că nu poți fi fericit decât dacă iubești.

Dacă vei citi această carte, vei afla ce este iubirea și cum te poți bucura de ea.

Iubirea este un concept în cea mai mare parte neînțeles. Aproape nimeni nu știe ce este ea cu adevărat. Oamenii cred că știu ce este iubirea, dar este suficient să arunci o privire în viața lor ca să îți dai seama că ei confundă acest concept cu altceva. De fapt, chiar cu opusul lui. Ei se întreabă ce pot să facă ceilalți pentru ei. Chiar dacă le oferă altora iubirea lor, ei se așteaptă să primească ceva în schimbul acesteia. Dacă nu primesc nimic la schimb, nu mai sunt dispuși să își ofere iubirea.

Lester Levenson a studiat ce este iubirea. El a descoperit astfel nu doar adevărata semnificație a acesteia, ci și unde poate fi găsită ea, dar mai ales cum poate fi ea aplicată în viața sa. În aceste rânduri doresc să îți împărtășesc ce am aflat de la Lester, folosind chiar cuvintele pe care le-am auzit de la el. Vei afla astfel ce este iubirea reală, cea care îți poate aduce tot ce își dorește inima ta.

Oamenii înțeleg pe dos acest concept.

Cei mai mulți oameni nu numai că nu practică iubirea, dar practică chiar opusul acesteia, o stare pe care Lester o numea ne-iubire. În acest fel, ei își fac singuri rău și îi rănesc pe cei din jurul lor.

Cea mai mare parte a umanității își petrece întreaga viață în starea de ne-iubire. Nu este nevoie să aducem foarte multe argumente pentru a demonstra acest lucru. Este suficient să deschidem televizorul pentru a ne convinge. Aproape toate emisiunile, dar mai ales cele de știri, vorbesc despre starea de ne-iubire.

Majoritatea oamenilor de pe această planetă înclină către ne-iubire. Lor le displace cutare situație, antipatizează cutare persoană, se opun unui grup în favoarea altuia. Pe scurt, își trăiesc viața simțindu-se amenințați de ceilalți oameni. De fapt, ei se simt amenințați de forțe imaginare, căci nu înțeleg ce reprezintă acestea. Tot ce știu ei este că le resping. Practic, ei trăiesc într-o stare de respingere și de ură, într-un grad mai mare sau mai mic. Lumea în care trăim nu este guvernată de bunătate. Nu trebuie să privim prea departe ca să constatăm acest lucru.

Marea majoritate a oamenilor sunt defensivi: „Trebuie să mă protejez ca să nu fiu rănit, ca ceilalți să nu îmi ia ceea ce îmi aparține, furându-mi astfel propria viață." Din cauza acestei perspective asupra vieții, ei trăiesc tot timpul într-o stare de opoziție: „Mă opun lui X pentru că face cutare sau cutare lucru." „Mă opun acestui grup pentru că are convingeri contrare convingerilor mele."

Acest gen de comportament este lipsit de iubire. Acest mod de a gândi este lipsit de iubire. Aceste tipare ale acțiunii sunt lipsite de iubire.

Acum șapte ani eram șef la o pizzerie. Câștigam 30.000 de dolari pe an și puteam mânca oricâtă pizza doream (slavă cerului, era o pizza bună!). După ce am învățat această tehnică, am început să o aplic extrem de serios, iar viața mea s-a schimbat într-o manieră incredibilă. La ora actuală dețin propria mea afacere, mă bucur de abundență, iar valoarea proprietăților mele depășește câteva milioane de dolari. Dar cel mai important lucru dintre toate: sunt mai fericit decât am fost vreodată în viață.

– Steven Winn, Iowa

Răspunsul la toate problemele este iubirea.

Răspunsul este să îți proiectezi iubirea asupra tuturor oamenilor și asupra tuturor situațiilor.

Majoritatea oamenilor procedează exact pe dos. Ei cred că respingerea și ura îi protejează. Din păcate, se înșeală grav. Gândurile, sentimentele și acțiunile lipsite de iubire atrag în viața lor toate nenorocirile de care au parte, slăbindu-i și făcându-i vulnerabili.

Puțini oameni din această lume înțeleg această realitate. De aceea, ei trăiesc o viață care îi face să se simtă mizerabil, adică exact opusul celei pe care și-o doresc. În fiecare moment, ei își fac singuri rău, condamnându-se la o viață trăită în suferință și durere, pentru simplul motiv că sunt incapabili să iubească. Ce nu înțeleg ei este că ne-iubirea îi privează de puterea personală și atrage în viața lor pericole extreme și o mare nefericire.

Descoperă singur ce este iubirea reală.

Iubirea nu trebuie să se opună cuiva sau unei situații. Ea nu are nevoie să fie protejată de nimeni și de nimic. Omul plin de iubire dispune de cea mai puternică forță din Univers. Negativitatea în orice formă nu îl mai poate atinge. De aceea, a iubi echivalează practic cu a fi puternic.

Iubirea este răspunsul. Ea începe întotdeauna cu iubirea de sine.

Cartea de față te învață ce este iubirea reală și ce trebuie să faci ca să te bucuri de ea. Ea îți cere însă să practici ce ai învățat. Tot secretul fericirii constă în practică. De fapt, nimeni nu poate înțelege cu adevărat ce este iubirea reală dacă nu o practică.

Practicarea iubirii este cel mai simplu lucru din lume. Cu adevărat dificilă nu este decât practicarea ne-iubirii. Este suficient să privești fețele oamenilor din jur pentru a te convinge de acest lucru. Practicarea ne-iubirii îi face pe oameni să se simtă mizerabil și să se îmbolnăvească. Ea îi privează de fericirea și de abundența pe care le-ar merita.

Răspunsul este iubirea.

Dovedește-ți singur acest lucru. Descoperă pe pielea ta ce este iubirea reală. Află unde o poți găsi și cât de puternică este ea. Descoperă singur în ce fel îți poate schimba iubirea viața și cum îți poate oferi ea fericire în toate domeniile acesteia.

Toți oamenii își doresc iubire și fericire. În încercarea de a găsi aceste comori, ei caută în cele mai nepotrivite locuri și de cele mai multe ori mor frustrați și disperați. Lucrurile se pot petrece însă și altfel. Tu te poți bucura de tot ceea ce îți dorești, de întreaga iubire și fericire din Univers, și de toate roadele acestora. Ia chiar acum decizia să practici iubirea.

Începe chiar cu tine însuți. Vei învăța ce trebuie să faci citind această carte.

Atunci când te iubești pe tine însuți, tu ai totul de câștigat. Secretul este aplicarea iubirii.

Dacă înțelegi ce este iubirea, tu dispui de cea mai puternică forță din Univers. Descoperă acest lucru și dovedește-ți singur acest adevăr.

Iubește-te pe tine însuți și privește ce se întâmplă în viața ta. Răspunsul este iubirea.

Iubirea este cel mai bun lucru pe care l-am făcut vreodată și cel mai frumos dar pe care mi l-am oferit în viața mea. Scopul meu suprem este să învăț să mă iubesc necondiționat.

– NYK, Virginia

Notă specială din partea autorului:

Multe lucruri bune sunt pe punctul de a se petrece în viața ta

Dacă vei începe să aplici învățăturile din această carte, multe lucruri pozitive vor începe să se petreacă de la sine în viața ta. Noi le numim „câștiguri" și este bine să fii conștient de ele. Mai mult decât atât, așteaptă-te ca astfel de schimbări pozitive să apară în viața ta de îndată ce vei începe să aplici învățăturile din această carte. Cum s-ar spune, așteaptă-te la câștiguri neașteptate!

Pe măsură ce vei avansa cu lectura, vei găsi numeroase exemple de lucruri bune care li s-au întâmplat unor oameni de toate vârstele și din întreaga lume în urma aplicării învățăturilor din această carte. Nu am putut cita însă decât o mică parte din toate schimbările pozitive pe care ni le-au transmis adepții acestor învățături.

Notează și tu câștigurile tale. La sfârșitul acestei cărți vei găsi mai multe pagini goale, special introduse pentru a nota pe ele toate lucrurile bune care ți s-au întâmplat de când ai început să aplici învățăturile referitoare la iubire.

Notarea în scris a câștigurilor atrage noi câștiguri. Este ca și cum i-ai povesti Universului toate lucrurile bune care ți s-au întâmplat, manifestându-ți astfel recunoștința și deschizându-te în fața unor noi câștiguri.

Tot ceea ce este pozitiv atrage alte lucruri pozitive. Pe măsură ce vei învăța despre iubire, dar mai ales pe măsură ce vei pune în practică aceste învățături, tu vei începe să atragi în viața ta tot mai multe lucruri pozitive.

La început, mintea îți va spune că acestea sunt simple coincidențe. Egoul tău va dori să îți minimalizeze câștigurile, să le invalideze. Ceea ce noi numim câștig este orice lucru pozitiv care se întâmplă în viața ta. Remarcă faptul că am folosit cuvântul „orice". Practic, orice lucru pozitiv care se întâmplă în viața ta reprezintă din punctul nostru de vedere un câștig.

Sună puțin întortocheat, dar doresc să insist asupra acestui lucru, căci așa cum spuneam, lucrurile pozitive atrag noi și noi lucruri pozitive. De aceea, notează în scris toate lucrurile bune care se întâmplă în viața ta și vei constata astfel că vei avea din ce în ce mai multe lucruri de scris.

Consideră că orice lucru pozitiv din viața ta reprezintă un câștig și notează-l în scris. Proiectează-ți iubirea asupra fiecărui câștig, oricât de mărunt ți s-ar părea la prima vedere. În realitate, un câștig nu este niciodată mărunt. De aceea, devino conștient de aceste câștiguri și notează-le. În acest fel, ele se vor multiplica la infinit.

ÎNCOTRO TE ÎNDREPȚI?

Am luat o decizie. Orice îndoială a dispărut din mintea mea. Am luat o decizie, iar acest lucru a fost cel mai uşor lucru din lume. Nu mai am ezitări. Mă îndrept direct către scopul pe care mi l-am propus. Am căpătat astfel o nouă încredere în sine.

HZ, Michigan

Cine decide direcția în care mergi? Tu singur? Nu cumva mergi în respectiva direcție fără să ştii de ce? Ai auzit povestea celui care s-a legat de un mănunchi uriaş de baloane cu heliu? Din păcate, el a calculat greşit: baloanele l-au dus mult mai departe decât îşi propusese el şi nimeni nu l-a mai văzut vreodată...

Tu ce poți spune despre viața ta? Poți spune că în spatele oricărei acțiuni a ta se ascunde o intenție conştientă? În caz contrar, ai putea sfârşi la fel ca omul cu baloanele din parabola noastră... Marinarii sunt foarte grijulii atunci când îşi fixează cursul, întrucât doresc să ajungă la destinație, nu în altă parte. La fel ar trebui să procedezi şi tu.

Stabileşte-ți o intenție pentru tot ceea ce faci. O intenție reprezintă un obiectiv în miniatură. Ea te ajută să ajungi acolo unde îți propui, nu în altă parte.

Care este intenția ta legată de această carte? Care este destinația la care doreşti să ajungi? Ce anume doreşti să afli citind această carte?

Îngăduie-mi să îți împărtăşesc intențiile mele. Intențiile mele legate de tine sunt următoarele:

- Ca tu să descoperi ce este iubirea reală.
- Ca tu să afli cum poate fi aplicată aceasta.

- Ca tu să înveți cum îți poți împlini toate dorințele şi cum poți obține toate lucrurile la care ai visat vreodată prin aplicarea iubirii.
- Ca tu să afli instrumentele care îți pot permite să îți amplifici capacitatea de a iubi.
- Ca tu să înveți să te iubeşti pe tine însuți şi să te bucuri de uimitoarele câştiguri pe care le generează această iubire de sine.

Acum este rândul tău. Fă o pauză şi notează în scris câştigurile pe care speri să le obții citind această carte. Exprimă-ți cele mai nebuneşti vise, căci atunci când înveți să aplici iubirea nimic nu este imposibil.

Îți doresc să te bucuri de o călătorie fascinantă până la destinația pe care ți-ai propus-o.

CAPITOLUL 1

MAI AI DOUĂ SĂPTĂMÂNI DE TRĂIT

de Larry Crane

La fel ca şi tine, Lester Levenson nu îşi dorea altceva decât să fie fericit.

El a căutat fericirea în aceleaşi direcţii ca şi majoritatea oamenilor moderni. A mers la şcoală şi a muncit din greu. După cum obişnuia să spună el însuşi: „La fel ca toţi oamenii, am încercat şi eu să îmi croiesc un drum prin viaţă luptându-mă din greu." Lester căuta iubirea, dar se aştepta să o primească de la ceilalţi oameni şi de la circumstanţele exterioare ale vieţii. „Această atitudine m-a făcut să mă izbesc atât de dur cu capul de zidul de cărămidă al vieţii, a povestit el mai târziu, încât aproape că mi-am strivit creierul."

Lester a suferit de ulcer, migrene, icter, pietre la rinichi, şi a avut două atacuri de cord. Al doilea a fost unul masiv, aproape punându-i capăt vieţii la vârsta de numai 42 de ani. La vremea aceea medicii nu cunoşteau tratamentele „miraculoase" de astăzi. Nu se făceau încă operaţii pe cord deschis şi nu existau medicamentele şi echipamentele care le permit la ora actuală medicilor să salveze atâtea vieţi. Pe scurt, Lester nu părea să mai aibă mult de trăit.

Când a ieşit din spital, medicul său i-a spus:

– Lester, îmi pare rău, dar nu mai ai decât două săptămâni de trăit, cel mult trei. Nu mai putem face nimic pentru tine.

După care l-a trimis acasă, ca să moară în patul lui.

„Eram la capătul funiei", spunea Lester.

Medicii mi-au spus să nu mai fac niciun pas dacă nu sunt absolut obligat, căci orice mişcare m-ar fi putut ucide. Acest lucru mi s-a părut oribil, căci am fost un om activ toată viaţa mea.

Am fost copleşit atunci de o frică teribilă. Practic, puteam muri în orice moment. După ce am trăit timp de câteva zile cu această teamă cumplită, mi-am dat dintr-odată seama că sunt încă în viaţă, deci mai există o speranţă. Atât timp cât nu am murit încă, poate că mai puteam face ceva. Dar ce anume? Dată fiind conjunctura, am început să îmi pun marile întrebări ale vieţii: 'Cine sunt eu? Ce este această lume? În ce relaţie mă aflu cu ea? Ce aştept eu de la ea?'

Am înţeles cu această ocazie că ceea ce îmi doream cel mai mult era să fiu fericit. De aceea, m-am întrebat: ‚Ce este fericirea?' Reflectând, am înţeles că lucrul cel mai apropiat de fericire este iubirea. De vreme ce nu mă simţeam fericit, însemna că nu mă bucuram nici de iubire. Acest lucru m-a cutremurat. Am realizat imediat că motivul pentru care nu m-am bucurat până atunci de fericire era că îmi dorisem ca ceilalţi oameni să mă iubească. Eram convins că nu puteam fi fericit decât dacă aş fi fost iubit. Din cauza acestei aşteptări, fericirea mea era incertă şi efemeră, motiv pentru care m-am simţit multă vreme mizerabil, iar în cele din urmă m-am îmbolnăvit.

Am continuat să îmi fac astfel retrospectiva vieţii. Cu această ocazie, mi-am dat seama că singurele momente în care am fost cu adevărat fericit au fost cele în care eu am fost cel care emana iubire, nu cele în care m-am bucurat de iubirea

altora. Am realizat astfel că fericirea este consecinţa iubirii pe care o emanăm. Cu alte cuvinte, dacă îmi puteam amplifica iubirea, îmi puteam amplifica simultan şi starea de fericire."

Lester şi-a continuat procesul reflexiv şi a înţeles că cea mai bună modalitate de a-şi amplifica iubirea consta în renunţarea la ne-iubire. El s-a întrebat: „Dacă aş putea scăpa de toate sentimentele mele de ne-iubire, m-aş simţi mai bine?" Şi-a recapitulat din nou viaţa şi şi-a adus aminte de diferite incidente din trecut. Ori de câte ori şi-a amintit de un incident negativ, în care a manifestat o stare de spirit opusă iubirii faţă de cineva, şi-a schimbat starea respectivă şi a proiectat o stare de iubire asupra persoanei în cauză.

Au trecut astfel mai multe luni, iar Lester a continuat să trăiască.

Ce-i drept, nu prea dormea şi mânca foarte puţin. A continuat însă să lucreze cu el însuşi. Pe măsură ce iubirea îi impregna din ce în ce mai mult conştiinţa, corpul său a început să se vindece. Mai mult decât atât, starea de nefericire pe care o simţise întreaga sa viaţă a dispărut ca prin farmec, iar Lester a descoperit că se simte tot timpul fericit. Nu numai că a reuşit să se vindece singur, dar de atunci nu s-a mai dus niciodată la medic, pentru tot restul vieţii sale.

Realizarea faptului că fericirea, starea de sănătate, bogăţia şi pacea interioară sunt determinate de capacitatea omului de a iubi a fost marea revelaţie a lui Lester Levenson şi darul lui pentru noi toţi. Lester şi-a petrecut restul vieţii ajutându-i şi pe alţi oameni să descopere secretul care i-a fost revelat. Deşi medicii îi mai dăduseră două sau trei săptămâni de viaţă, Lester a mai trăit încă 42 de ani. Înainte de a muri, m-a rugat pe mine să îi continui opera.

CAPITOLUL 2

SĂRITURA DE LA ETAJUL 10

Numele meu este Larry Crane. Viața mea a ajuns la un moment de criză majoră într-o seară de vineri, când m-am aplecat peste terasa apartamentului meu din Manhattan situat la etajul 10, gândindu-mă să sar.

Dar să încep cu începutul...

M-am născut în Bronx, într-o familie săracă. Am fost multă vreme convins că toți oamenii bogați trăiesc la etajele superioare, în timp ce oamenii săraci trăiesc la subsol. Familia mea locuia într-un subsol. Încă de când eram copil am avut foarte multe slujbe. Eram foarte agresiv, munceam din greu şi am reuşit astfel să urmez Şcoala de Afaceri Leonard Stern din cadrul Universității din New York.

După absolvire, tata mi-a spus că dacă aş putea obține un salariu de 100 de dolari pe săptămână, această realizare ar fi fantastică. Observasem deja că unii dintre colegii care au absolvit odată cu mine se angajaseră şi o duceau foarte bine. Mi-am spus: „Sunt la fel de deştept ca şi ei. Pot face şi eu ce fac ei." Au urmat astfel mai mulți ani în care am continuat să îmi croiesc drum prin viață şi în lumea afacerilor în maniera cea mai agresivă cu putință. Tiparul pe care îl urmam era: „Dă-te din calea mea. Oricum voi lua ceea ce îmi doresc.

Dacă nu te vei da din calea mea, te voi doborî, iar apoi voi lua oricum ceea ce îmi doresc." În acest fel, am reuşit să ajung în vârful ierarhiei.

Mi-am început activitatea în domeniul publicității. După câțiva ani în care am avut un mare succes, mi-am înființat propria mea companie de vânzări prin poştă. Am reuşit astfel să vând pachete record de programe de televiziune, mai mari decât oricine altcineva. În scurt timp, compania mea a devenit una de mare succes şi am început să obțin milioane de dolari. Am divorțat de prima mea soție şi m-am însurat cu o femeie mai tânără şi extrem de frumoasă. În plus, mi-am cumpărat un duplex fabulos cu zece camere în Manhattan. Aveam în proprietate limuzine şi avioane, iar afacerile mele s-au extins în întreaga lume. Milioanele din contul meu bancar s-au acumulat, dar cu toate acestea, eram omul cel mai nefericit din lume! Nu puteam să înțeleg de ce...

La un moment dat, revista *Time* a scris un articol despre mine. Câteva zile mai târziu, şoferul limuzinei mele m-a adus acasă. Portarul clădirii m-a salutat cu respect: „Domnule Crane, ce onoare să vă avem în clădirea noastră. Îngăduiți-mi să vă conduc la apartamentul dumneavoastră." Era vineri seara, în jurul orei 9:00. Îmi amintesc că am ieşit din lift, iar când am intrat în casă m-am simțit atât de mizerabil şi de nefericit încât am ieşit pe terasă şi m-am gândit timp de două ore dacă să sar sau nu.

Din fericire, m-am decis să nu sar.

Aceasta a fost a doua zi în ierarhia celor mai importante zile din viața mea, întrucât a reprezentat un moment de cotitură pentru mine.

În acea seară am început să îmi fac retrospectiva vieții, la fel cum a procedat Lester. M-am întrebat: „Ce caut eu pe această planetă? Ce înseamnă această viață?" Cu această ocazie, mi-am dat seama că nu ştiam ce caut aici. Tot ce ştiam era să fac bani. Eram focalizat exclusiv asupra acestui lucru. Culmea era că nici măcar nu-mi permiteam să cheltuiesc sau să mă bucur de aceşti bani atât cât aş fi putut. Mă simțeam din ce în ce mai confuz.

În acea seară am luat decizia de a găsi un răspuns. La urma urmelor, nu aveam nici cel mai mic motiv să fiu nefericit. Eram multimilionar, aveam o soție frumoasă şi copii. Afacerea mea era extrem de prosperă şi se întindea în întreaga lume. Mă bucuram de atenția mass-mediei. Pe scurt, aveam toate atributele pe care lumea le echivalează cu succesul. Şi cu toate acestea, mă simțeam mizerabil...

Trebuia să găsesc neapărat răspunsuri.

Nu consumam droguri sau alcool. Astfel de lucruri nu mă atrăgeau. Nu eram receptiv nici față de psihoterapie. Nu eram deschis față de Meditația Transcendentală sau față de yoga. De fapt, eram un om destul de închis. Cu toate acestea, îmi doream un răspuns. Am participat la câteva seminare New Age, dar acestea nu mi-au oferit răspunsul pe care mi-l doream. Pe scurt, am rămas la fel de nefericit.

Am încercat multe lucruri, dar în zadar. Nu mai îmi doream nimic altceva decât să scap de această stare de suferință continuă. Introspecția m-a ajutat să înțeleg că eram o persoană mânioasă, că îmi era frică şi că aveam un comportament distructiv şi nu tocmai inteligent. Nu ştiam însă cum aş fi putut corecta toate aceste lucruri. Nimeni nu m-a învățat vreodată cum să fac asta, deşi am urmat atâtea cursuri la viața mea. De aceea, am devenit din ce în ce mai frustrat.

Într-o zi, în biroul meu a intrat comis voiajor. Aveam pe pereții biroului mai multe citate interesante legate de spiritualitate şi autodisciplină, pe care le-am pus special pentru a declanşa conversații cu oamenii pe temele care mă interesau. Comis voiajorul a văzut şi el aceste citate şi mi-a vorbit despre o tehnică pe care o cunoştea, numită „Tehnica de Eliminare". Mi-a plăcut cum sună, aşa că m-am decis să urmez şi eu cursul respectiv, chiar în acel weekend. Aşa l-am cunoscut pe Lester Levenson.

Ziua în care l-am cunoscut pe Lester a fost cea mai importantă zi din viața mea!

CAPITOLUL 3

APROAPE NIMENI NU ŞTIE ACEST LUCRU

Dacă doreşti să te iubeşti cu adevărat pe tine însuți şi să emani iubire, trebuie să înțelegi mai întâi de toate ce este iubirea.

Marea majoritate a oamenilor cred că ştiu ce este iubirea, dar în realitate foarte puțini dintre ei ştiu. Cei mai mulți îşi iau informațiile legate de iubire din filme, din versurile cântecelor cele mai populare şi din alte astfel de surse. Foarte mulți oameni confundă iubirea cu relațiile romantice, sau chiar cu entuziasmul.

Foarte mulți oameni privesc iubirea ca pe o afacere. Ei gândesc în termenii: „Dacă vei face ce aştept eu de la tine, te voi iubi. În caz contrar, nu vreau să am nimic de-a face cu tine." Dacă nu crezi, verifică acest lucru în propria ta experiență de viață. Majoritatea oamenilor se supără atunci când cei dragi nu fac ce vor ei să facă. Aşa se explică de ce există atât de multe divorțuri.

Iubirea adevărată nu are nimic de-a face cu ceea ce cred oamenii despre ea.

Să vedem ce înseamnă această iubire, căci înțelegerea acestui concept ne ajută să manifestăm cu adevărat iubirea. În paginile care vor urma, Lester Levenson ne spune în cuvintele sale cum înțelege el iubirea.

Ideea de iubire este foarte greşit înțeleasă în lumea modernă. Există mii de cântece, poezii şi filme care ridică în slăvi iubirea, dar aproape nimeni nu înțelege ce este aceasta. Spre exemplu, filmele prezintă oameni care se luptă pentru a câştiga iubirea partenerilor lor. Ele descriu iubirea umană, care este egoistă şi nu are nimic de-a face cu iubirea divină, care este complet altruistă şi necondiționată. Iubirea reală se adresează întregului Univers, nu doar unei persoane de care te simți atras. Cu alte cuvinte, ea integrează toți oamenii din lume, nu doar un singur individ. Iubirea reală (divină) este sinonimă cu acceptarea necondiționată a tuturor ființelor din Univers.

Marea majoritate a oamenilor confundă iubirea cu aprobarea egoului lor. Aceasta nu este însă o iubire reală; de aceea, ea nu oferă o satisfacție pe termen lung. În consecință, oamenii care şi-o doresc au nevoie în permanență de dovezi de iubire, iar atunci când nu le primesc se simt frustrați.

Cea mai bună definiție a iubirii este dăruirea fără aşteptarea de a primi ceva în schimb. Iubirea este sinonimă cu dăruirea lipsită de orice fel de ataşament.

Iubirea înseamnă dăruire.

Atunci când iubeşti, dăruieşti, nu faci altceva. Această dăruire este liberă şi necondiționată. Ea poate presupune dăruirea de lucruri, dar este mult mai înălțătoare când se referă la întreaga atitudine. Această atitudine este similară cu dorința ca celălalt să aibă toate lucrurile de care are nevoie. Cel mai bun exemplu de iubire este mama care sacrifică orice de dragul copilului ei, uitând de multe ori chiar de ea însăşi.

Majoritatea oamenilor care dăruiesc nu o fac cu iubire. În sinea lor (sau deschis), ei îşi doresc ca gestul lor să le fie recunoscut: „Priviți-mă! Fac o faptă bună!“, „Cine ştie? Poate îmi va apărea numele în ziare!“, sau ceva de genul acesta. Acest gen de „iubire“ nu conduce decât la necazuri. Mai devreme sau mai târziu, ceilalți oameni ajung să te secătuiască, pentru că aştepți întotdeauna ceva în schimb de la ei. Tu încerci să te înalți prin gestul tău, dar ceilalți te vor trage în jos.

Iubirea este o atitudine permanentă.

Altfel spus, ea reprezintă o atitudine care nu se schimbă niciodată. De aceea, ea nici nu necesită neapărat o acțiune pentru a se exprima. Iubirea de care vorbim noi este universală şi se aplică tuturor. De pildă, ea se aplică în egală măsură străinilor şi familiei, celor care ți se opun şi celor care sunt de acord cu tine.

Deşi este definită ca o atitudine permanentă, iubirea evoluează şi creşte. De aceea, ea ar trebui cultivată. La început, practică iubirea asupra familiei tale. Propune-ţi să îi iubeşti din ce în ce mai mult pe membrii acesteia, dar aşa cum sunt în realitate, nu aşa cum ţi-ai dori să fie. Acest lucru nu este atât de uşor cum pare la prima vedere, mai ales în cazul copiilor. Priveşte-i pe ceilalţi membri ai familiei tale, inclusiv pe copii, ca pe nişte indivizi unici, compleţi şi desăvârşiţi, sau şi mai bine ca pe nişte copii ai lui Dumnezeu. Chiar dacă la început ţi se pare dificil, continuă să încerci până când reuşeşti. În continuare, aplică aceeaşi atitudine faţă de prieteni, apoi faţă de străinii care îţi ies în cale şi în cele din urmă faţă de toate fiinţele.

Oamenii au nevoie de companie şi confundă această nevoie cu iubirea. Posesivitatea şi cramponarea egotică, disperată, de altcineva, nu au nimic de-a face cu iubirea reală. Dimpotrivă, ele reprezintă chiar opusul acesteia. Omenii caută „iubirea" nu pentru a o împărtăşi, ci pentru a obţine o satisfacţie personală, respectiv pentru a-şi îndeplini o nevoie a egoului lor. Iubirea reală (cea de care vorbim noi) nu aşteaptă nimic de la ceilalţi. Ea nu aşteaptă decât să fie dăruită, şi cu cât este dăruită mai mult, cu atât mai fericită se simte.

Acceptarea este o altă definiţie perfectă a iubirii. Atunci când iubeşti pe cineva, îl accepţi aşa cum este, nu încerci să îl schimbi. Cu alte cuvinte, îi respecţi unicitatea şi individualitatea expresiei, lăsându-l să facă ce vrea el, nu impunându-i să facă ce vrei tu.

Iubirea înseamnă eliberarea celor dragi. Nu numai că nu le mai ceri nimic acestora, dar îi iubeşti tocmai pentru că sunt aşa cum sunt.

Atunci când iubirea este reală, tu te simţi una cu celălalt (empatizezi cu el). De aceea, îl tratezi aşa cum ţi-ai dori să fii tratat tu.

Iubirea nu este o emoţie la fel ca celelalte. Emoţiile înseamnă o energie aflată în mişcare. Ele sunt intense, active şi tulburătoare. Iubirea este o stare de spirit şi conferă o pace interioară fără egal. De aceea, nu putem pune un semn de egalitate între iubire şi emoţie.

Iubirea înseamnă Putere.

Într-adevăr, ea reprezintă o putere imensă. Un exemplu ideal în această direcţie este Mahatma Gandhi. Deşi lupta pentru eliberarea Indiei de sub dominaţia britanică, el le-a spus în permanenţă indienilor: „Britanicii sunt fraţii noştri. Noi îi iubim pe britanici." Calea sa a fost calea non-rezistenţei faţă de guvernarea britanică. De aceea, şi-a învăţat adepţii să nu manifeste altceva decât iubire faţă de opresorii lor. Atunci când îţi iubeşti duşmanii, nu mai ai practic duşmani.

Iubirea faţă de duşmani reprezintă apogeul acestei stări de spirit. Ea îi face neputincioşi pe duşmani, care devin incapabili să îţi mai facă rău. Atunci când iubeşti cu adevărat, nimeni nu îţi mai poate face rău.

Iubirea nu poate fi aplicată doar unei persoane şi alteia nu. Adevărata iubire nu poate fi activată sau inactivată la comandă. Atunci când iubeşti sincer, este imposibil să iubeşti pe cineva şi să deteşti pe altcineva. Dacă simți că iubeşti pe cineva mai mult decât pe altcineva, înseamnă că primeşti ceva în schimbul iubirii tale, deci nu putem vorbi de iubirea reală, în sensul pe care îl dăm noi acestui concept. Aceasta este iubirea umană, nu cea divină. Ura ta față de o singură persoană arată măsura incapacității tale de a iubi alte persoane. Altfel spus, iubirea ta nu poate fi mai mare decât ura pe care o manifeşti față de cineva.

Atunci când iubeşti pe cineva pentru că se poartă frumos cu tine, tu manifeşti o iubire umană, nu cea de care vorbim noi. Dacă persoana respectivă s-ar purta urât cu tine, este evident că ai urî-o. Adevărata iubire este necondiționată. Ea îi iubeşte în egală măsură inclusiv pe cei care i se opun. Exemplul lui Gandhi ne arată cât de eficientă este această iubire şi cum trebuie aplicată ea.

Iată cum trebuie să îți măsori iubirea.

Dacă doreşti să afli unde te situezi pe scara ierarhică a iubirii, iată cum trebuie să procedezi. Propune-ți să îi iubeşti în mod egal pe toți oamenii. Capacitatea ta de a face acest lucru reprezintă cea mai bună măsură a iubirii tale reale, respectiv a nivelului pe care ai ajuns pe calea iubirii. Pentru a-ți testa această capacitate, gândeşte-te la dușmanii

tăi. Dacă ți se pare încă prematur, gândeşte-te la străinii care îți ies în cale. Examinează-ți atitudinea față de ei.

Propune-ți ca scop adoptarea unei atitudini egale de iubire față de toată lumea. Repetă-ți în permanență: „Tu eşti una cu mine. Eu sunt una cu tine." Gândeşte-te că aceşti străini reprezintă marea ta familie. Orice femeie ar putea fi mama ta. Orice bărbat ar putea fi tatăl tău. Orice copil ar putea fi copilul tău. Nu vei putea ajunge la această atitudine decât prin înțelegere. De altfel, aceasta este semnificația reală a cuvântului iubire. Numai în acest fel îți vei putea menține iubirea față de toți oamenii. Numai aşa vei înceta să le mai faci rău altora. Doreşte-le întotdeauna oamenilor să îşi îndeplinească propriile dorințe; nu aştepta de la ei să facă ce vrei tu.

Propune-ți întotdeauna să iubeşti, nu să fii iubit. Iubirea reală nu poate fi posedată. Ea poate fi experimentată, dar numai ca o reacție la propria ta iubire. Aşteptarea egotică de a fi iubit poate conduce la o stare de fericire temporară, dar pe termen lung balonul se sparge. În schimb, atunci când emani iubire, este imposibil să nu fii iubit la rândul tău.

Iubirea este cel mai uşor lucru din lume, dar mai întâi de toate trebuie să o descoperi. Realitatea este că ai nevoie de un mare efort ca să nu iubeşti. Atunci când iubeşti, tu te simți una cu ceilalți. De aceea, te simți împăcat şi toate lucrurile îți vin în întâmpinare în modul cel mai armonios.

Confuzia se datorează ideii pe care şi-o face egoul în legătură cu iubirea. Această perspectivă

este foarte prevalentă în societatea modernă. Ea consideră că atunci când dăruieşti ceva, ai de pierdut sau rămâi cu mai puţin. În realitate, atunci când iubeşti cu adevărat nu percepi dăruirea ca pe un sacrificiu personal sau ca pe o renunţare la interesele tale în favoarea intereselor altor persoane. Este imposibil să îţi faci rău atunci când iubeşti. Majoritatea oamenilor cred contrariul, dar se înşeală grav.

Iubirea este cea mai puternică forţă din lume.

Este imposibil să fii rănit atunci când iubeşti cu adevărat. Acest lucru pur şi simplu nu se poate întâmpla. Atunci când iubeşti, te simţi automat bine, ba chiar exaltat şi fericit. De fapt, nicio altă emoţie nu se poate compara cu această stare de bine. Atunci când iubeşti în permanenţă şi pe toată lumea, trăieşti automat o stare generală de bunăstare, ca şi cum totul ar fi în regulă, ca şi cum toţi oamenii ar fi minunaţi aşa cum sunt. Aceasta este perspectiva asupra lumii atunci când iubeşti. Dimpotrivă, atunci când urăşti, întreaga lume îţi apare într-o lumină hidoasă, distorsionată şi agresivă. De aceea, nimic nu este mai sublim decât să înveţi acest mic secret al iubirii.

Atunci când înţelegi conceptul de iubire ţi se dezvăluie puterea din spatele acestuia, care este mai mare decât cea a unei bombe cu hidrogen. Iubirea este cea mai puternică forţă din Univers.

Desigur, ea nu are nimic de-a face cu ceea ce ai crezut până acum că este iubirea. De fapt, definiţia ei este chiar Sinele tău, cu „S“ mare, care echivalează cu Dumnezeu. Într-adevăr, Dumnezeu este iubire. Simultan, El este atotputernic. De aceea, cine are acces la iubire divină are acces inclusiv la atotputerea lui Dumnezeu. Un individ care nu dispune de nicio altă armă decât iubirea poate ţine piept întregii lumi; atât de mare este puterea iubirii!

Mai mult decât atât, iubirea permite accesul nu doar la întreaga putere a Universului, ci şi la întreaga fericire şi cunoaştere a acestuia.

Amplificarea capacităţii de a iubi poate fi obţinută numai prin practicarea iubirii. Aşa cum spuneam, începe întotdeauna cu membrii familiei tale, apoi cu prietenii şi în final cu străinii.

Apropo, principalul lucru pe care îl aşteaptă un copil de la părinţii săi este iubirea. El nu poate fi păcălit în această privinţă. Copiii ştiu ce simt adulţii şi intuiesc imediat emoţiile acestora. Copiii nu ascultă cuvintele adulţilor. Aceştia se pot amăgi singuri sau între ei prin cuvintele lor, dar nu îi pot păcăli pe copii.

Atunci când îi oferi iubire unui copil, această iubire se amplifică automat în el, şi astfel îl condiţionezi să ducă o viaţă mult mai fericită.

Întotdeauna le-am spus clientelor mele mame: „Dacă doriţi să vă ajutaţi copiii, ajutaţi-vă mai întâi pe voi înşivă.“ Aceasta este cea mai bună modalitate de a-ţi ajuta copilul. Dacă doreşti să îi oferi iubire, trebuie să ştii mai întâi de toate ce este iubirea,

să ți-o cultivi și să devii capabil să iubești. Atunci când un părinte își iubește cu adevărat copilul (în sensul pe care îl dăm noi aici conceptului de iubire), între el și acesta nu poate exista decât cea mai perfectă stare de armonie.

Dificultățile cu care se confruntă atât de mulți părinți în relația cu copiii lor în societatea modernă se datorează în exclusivitate faptului că primii au uitat ce înseamnă iubirea. Practic, nu cunosc familie care să nu se confrunte cu astfel de dificultăți. Acestea pot fi mai mari sau mai mici, dar există în toate familiile. Acesta este unul din indiciile care atestă enorma confuzie în care se zbate societatea modernă, care nu mai face de mult deosebirea între adevăratele valori (cele pe care oamenii au venit să le descopere în această lume) și falșii zei pe care îi numim bani, faimă etc.

Cu cât practici mai mult iubirea, cu atât mai mult te identifici cu ea.

Cu cât iubești mai mult, cu atât mai ușoară devine practicarea iubirii. Cu cât capacitatea de a iubi devine mai mare, cu atât mai mult se manifestă armonia universală în viața ta, inclusiv prin abundență, frumusețe și fericire. Iubirea reprezintă începutul unui ciclu ascendent care nu se mai încheie niciodată. Dacă dorești să fii iubit, cea mai sigură cale constă în a începe prin a iubi tu însuți. De fapt, aceasta este și singura cale, întrucât tot ceea ce oferim noi se întoarce întotdeauna la noi.

Iubirea este cel mai ușor lucru din lume. Pornește de la premisa că la ora actuală nu iubești. Dacă nu-ți dai seama de asta, acest lucru se datorează atitudinilor greșite pe care le-ai adoptat de-a lungul vremii, antipatiilor tale, respingerilor și urii față de un individ sau altul, față de un grup de persoane, față de o categorie, față de un popor sau față de o rasă. Astfel de atitudini nu fac decât să te îndepărteze de iubire, acționând ca niște fumigene și făcându-te să îți uiți propria esență, care este chiar iubirea cea mai pură. Ca urmare a acestor atitudini lipsite de iubire, tu uiți practic cine ești cu adevărat.

Atunci când nu ești capabili să emiți iubire, experiențele tale de viață reflectă acest lucru, reducându-ți și mai mult capacitatea de a iubi. Se creează astfel un cerc vicios. Atunci când nu iubești trebuie să fii tot timpul în gardă, să te protejezi. De pildă, dacă nu iubești lumea în care trăiești, trebuie să fii întotdeauna precaut, și nu doar împotriva unei persoane, ci a întregii lumi. Această atitudine te determină să emiți din ce în ce mai multe gânduri negative, să devii din ce în ce mai defensiv și să acumulezi din ce în ce mai multă teamă, care îți invadează subconștientul. În final, te alegi doar cu un nor de gânduri negative care încearcă să te protejeze de lumea exterioară, de care te simți complet separat, ca și cum ar fi dușmana ta.

Atunci când iubești întreaga lume procesul se inversează. Nimeni nu îți mai poate face rău. De aceea, mintea ta se liniștește, permițându-ți să

îți experimentezi sinele real, a cărui esență este fericirea cea mai pură.

Această esență și fericire absolută care există în tine este acoperită de gândurile tale, care acționează ca o ceață. Din cauza lor, tu ai ajuns să te consideri limitat. Astfel de gânduri negative te fac să uiți că ești o ființă spirituală eternă, cu un potențial infinit. Din cauza lor, tu ai devenit incapabil să te mai bucuri de viață. Dacă dorești să inversezi procesul, tot ce trebuie să faci este să elimini aceste gânduri și să îți liniștești mintea. În acest fel, ceea ce va rămâne va fi ființa glorioasă care ai fost întotdeauna. Aceasta este absolut perfectă și nu se poate schimba vreodată.

Răspunsul este iubirea.

Ceea ce cauți tu prin fiecare gest al tău este iubirea, nimic altceva. De altfel, asta fac toți oamenii, chiar dacă nu își dau seama. Fii cinstit cu tine însuți și întreabă-te ce anume cauți atunci când acționezi într-un anume fel? Vei constata că în ultimă instanță cauți iubirea. La fel procedează și ceilalți oameni. Iubirea este obiectivul suprem, semnificația oricărui progres. Complexitatea la care a ajuns viața modernă nu reprezintă un semn de progres, căci oamenii nu mai sunt fericiți. Iar motivul este cât se poate de simplu: ei au uitat să iubească.

Practicarea iubirii influențează toți atomii din Univers. Ea îi influențează pe toți oamenii,

indiferent dacă aceștia realizează sau nu acest lucru, pentru că iubirea reprezintă cea mai mare putere din Univers. De aceea, ea are puterea de a-i transforma pe oameni.

Iubirea este răspunsul la toate problemele. De aceea, indiferent cu ce problemă te confrunți, dacă îți vei proiecta iubirea asupra ei cu o intensitate maximă, problema va dispărea imediat. În consecință, nu-ți pierde niciodată speranța. Pornește de la premisa că totul va fi bine, că totul este în regulă, și proiectează-ți iubirea asupra tuturor celor implicați și asupra situației în sine. Vei constata că problema ta se va rezolva de la sine, indiferent cât de dificilă ți se pare la ora actuală. De altfel, dacă ai fi capabil să iubești mai mult, în viața ta nu ar mai apărea niciun fel de probleme. Când iubirea este perfectă, orice problemă dispare instantaneu.

Puterea și efectele iubirii sunt extrem de evidente. Tot ce trebuie să faci este să o aplici, și te asigur că ceea ce se va întâmpla în viața ta va fi pe placul tău.

Într-adevăr, iubirea este o forță extraordinar de puternică.

Nu poți avea însă acces la această forță decât iubind tu însuți.

Cu cât vei iubi mai mult, cu atât mai mare va fi iubirea de care vei avea parte.

Iubirea m-a ajutat să devin mai împăcat și să accept mai ușor toate situațiile prin care trec. Am ajuns astfel să simt o stare de iubire față de toată lumea, și dintr-odată viața mea a devenit infinit mai ușoară!

– GC, California

Am făcut o pauză în filmarea serialului „Dinastia" şi m-am decis să studiez aceste principii. În acel moment mă aflam într-unul din momentele cele mai stresante din viaţa mea. Prin aplicarea acestor principii, am reuşit să scap de frustrare şi de anxietate. Metoda chiar funcţionează!

– Joan Collins, autoare şi actriţă faimoasă

CAPITOLUL 4

CE TREBUIE SĂ FACI CA SĂ TE BUCURI DE IUBIRE

Lester Levenson te va învăţa ce este iubirea. Tu ce simţi în legătură cu ea, în momentul de faţă?

Iată câteva exemple despre ceea ce cred oamenii în această privinţă:

Le place ce spune Lester, dar nu manifestă iubirea. Nu ştiu ce să facă pentru a se bucura de ea. Se întreabă tot timpul cum să o obţină, nu cum să o dăruiască. Unii sunt speriaţi sau furioşi atunci când vine vorba de iubire. Alţii îşi fac griji. Incapacitatea de a se bucura de iubire este foarte frustrantă pentru ei. Din cauza ei, aceşti oameni sunt tot timpul într-o stare de spirit negativă.

Se tem că nu vor avea niciodată parte de iubire. Mulţi oameni sunt furioşi pentru că nu sunt iubiţi suficient de mult, sau poate chiar deloc. Din această cauză, se simt disperaţi. Această stare i-a urmărit întreaga viaţă. Tot ce îşi doresc ei este să aibă parte de mai multă iubire.

Ai remarcat? Când ai citit cuvintele de mai sus, ai simţit probabil o stare de spirit negativă, nu-i aşa? Explicaţia este simplă: toate gândurile şi cuvintele negative generează o stare de spirit negativă.

Oamenii care simt cu adevărat starea de iubire nu rostesc astfel de cuvinte şi nu trăiesc astfel de emoţii.

Tu de câtă iubire te bucuri? Rezerva universală de iubire este infinită, aşa că ar trebui să te bucuri de oricât de multă iubire doreşti. De fapt, ar trebui să fii tot timpul plin de iubire, astfel încât să poţi spune oricând: „Viaţa mea este plină de iubire."

Oamenii care cunosc iubirea reală consideră că aceasta este infinită. Ei se bucură de întreaga iubire pe care şi-o doresc. Dacă îi întrebi ce simt în legătură cu iubirea, îţi răspund întotdeauna: „Mă face să mă simt fantastic", şi o spun plini de entuziasm.

Acesta este răspunsul lor atunci când vine vorba de iubire.

Există o lege universală care face ca toate lucrurile pozitive să atragă alte lucruri pozitive. Datorită ei, oamenii plini de iubire atrag şi mai multă iubire. Motivul pentru care se bucură de atâta iubire este faptul că o privesc întotdeauna într-o lumină pozitivă. Ori de câte ori se gândesc la iubire, ei consideră că se bucură de aceasta din abundenţă.

Aceeaşi lege universală face însă ca toate lucrurile negative să atragă alte lucruri negative. Astfel, gândurile şi sentimentele negative asociate cu iubirea conduc la şi mai multe gânduri şi sentimente negative legate de aceasta, şi implicit la tot mai puţină iubire efectivă.

Oamenii plini de iubire emit tot timpul gânduri pozitive legate de aceasta. De aceea, oriunde s-ar duce, ei sunt întâmpinaţi cu iubire. Lucrurile pozitive atrag întotdeauna alte lucruri pozitive.

Dimpotrivă, oamenii care se luptă din răsputeri ca să obţină iubirea, care o caută pretutindeni, dar nu o găsesc, şi care emit gânduri negative legate de ea o resping pur şi

simplu, din cauza negativităţii lor. Ei se îndepărtează singuri de iubire prin gânduri de genul: „Nu mă bucur de iubire. Nimeni nu mă iubeşte."

Atunci când te gândeşti tot timpul la ceva, tu îl atragi din ce în ce mai mult în viaţa ta, şi astfel cercul vicios continuă.

De aceea, dacă doreşti să te bucuri de iubire, adoptă o atitudine pozitivă faţă de ea. Aceasta este singura cale. Devino pozitiv şi ţi se vor întâmpla din ce în ce mai multe lucruri pozitive. Aşa spune legea. Este cât se poate de simplu.

Cum poţi adopta o atitudine pozitivă? Este uşor: tot ce trebuie să faci este să scapi de negativitate. În cazul iubirii, trebuie să scapi de sentimentele tale de ne-iubire. În acest fel, vei experimenta din ce în ce mai multă iubire.

Nu vei putea face însă acest lucru dacă nu vei lua o decizie conştientă în această direcţie. Propune-ţi să elimini sentimentele negative şi lipsite de iubire din viaţa ta. Devino pozitiv şi bucură-te tot timpul de iubire.

Întreaga iubire din Univers îţi stă la dispoziţie, aşteptând doar ca tu să o accesezi.

Nu aş fi crezut niciodată că m-aş putea simţi atât de bine. Acum dispun de un instrument pe care îl pot folosi în fiecare zi a vieţii mele.

– YM, California

CAPITOLUL 5

CEL MAI IMPORTANT LUCRU PE CARE ÎL POȚI FACE

Iubește-te pe tine însuți.

Iubirea de sine este cel mai simplu lucru din lume, dar şi cea mai inteligentă atitudine pe care o poți adopta. Nimic nu este mai uşor decât să te iubeşti pe tine însuți.

Iubeşte-te pe tine însuți. Aceste câteva cuvinte îți pot schimba viața şi îți pot aduce la picioare tot ceea ce îți doreşti. Dacă te vei iubi pe tine însuți vei fi mai fericit decât îți poți imagina la ora actuală.

Până acum nu te-ai iubit pe tine însuți, pentru că egoul preferă întotdeauna să se autoflageleze pentru cele mai mărunte lucruri. Dacă nu mă crezi, studiază-ți mintea. Verifică de câte ori pe zi te condamni singur pentru cele mai minore lucruri.

Dacă nu găseşti un loc de parcare liber, te condamni singur. Dacă ți s-a răcit cafeaua pentru că nu ai avut timp să o bei, îți vine să te înjuri. Dacă ți-a ieşit un coş pe față, îți spui lucruri urâte. Astfel de gânduri negative la adresa ta îți trec

prin minte de o mie de ori pe zi. Mintea ta se joacă cu tine, iar tu îi dai ascultare!

În ce fel te pot ajuta astfel de gânduri negative la adresa ta? În niciun fel, cred că eşti de acord cu mine. În mod paradoxal, egoul este convins că în acest fel îţi face un bine. În realitate, singurul „bine" pe care ţi-l face este că îţi dă dureri de cap, de stomac, de spate şi dureri musculare. Mai mult decât atât, aşa apar necazurile financiare şi cele din cadrul relaţiilor.

Ce-ai zice să chemi pe cineva acasă la tine cu o bâtă de baseball şi să îi ceri să te lovească cu ea? Ţi se pare o prostie, nu-i aşa? Ei bine, chiar asta faci tu însuţi atunci când te condamni sau te minimalizezi singur din diferite motive. Este ca şi cum te-ai lovi în cap cu o bâtă. Nu este de mirare că la sfârşitul zilei te simţi epuizat. Ce poate fi mai absurd de atât!?

Procedând astfel, tu te privezi singur de fericirea pe care o meriţi. În acest fel, viaţa trece pe lângă tine, iar tu eşti incapabil să te bucuri de ea. Gândeşte-te puţin: nefericirea ta este propria ta operă. Până acum, ţi-ai irosit singur viaţa gândindu-te în cele mai negative moduri la tine însuţi. Nu întâmplător ai ajuns să fii bolnav, să te simţi mizerabil şi lipsit de energie. De aceea, a sosit timpul să iei o decizie: doreşti să continui în acest fel, acuzându-te singur, iar apoi simţindu-te ruşinat şi vinovat, sau preferi să schimbi complet această stare de lucruri?

Autocondamnarea nu îţi face niciun bine. Ea nu te ajută să devii nici mai fericit, nici mai sănătos. De fapt, nu te ajută să atragi nimic bun în viaţa ta, pentru că este o vibraţie negativă.

Nimic negativ nu poate atrage vreodată ceva pozitiv. De aceea, ia chiar acum decizia să renunţi să îţi mai adresezi vreodată un gând negativ, oricare ar fi acesta. Această

atitudine nu te ajută cu nimic. Dimpotrivă. Mai bine ia decizia să te iubeşti pe tine însuţi şi încearcă să îţi oferi pe zi ce trece din ce în ce mai multă iubire, indiferent de opoziţia egoului tău cârcotaş.

Dacă doreşti, tu îţi poţi schimba viaţa într-un mod radical. Te poţi simţi fantastic în pielea ta. Iubeşte-te pe tine însuţi şi te vei convinge.

Am renunţat complet să mă mai condamn singur pentru cel mai mic fleac, dar şi pentru lucrurile importante. Înainte nici nu aş fi crezut că acest lucru este posibil. De atunci mă simt plin de energie şi de fericire, după mulţi ani în care m-am simţit epuizat şi deprimat. Mintea mea a devenit mult mai clară, dar şi mult mai senină. Am căpătat în sfârşit încredere în mine însumi. Ani la rând m-am simţit un ratat, dar acum am ajuns să cred că pot orice. Îmi dau seama că principalul motiv pentru care am avut o stare de spirit atât de negativă a fost propria mea atitudine faţă de mine însumi. Ei bine, am renunţat la aceasta pentru totdeauna.

– LUF, California

Iubeşte-te pe tine însuţi. Încearcă această nouă atitudine. Vei avea surpriza să constaţi că este minunată. De fapt, te vei simţi mai bine decât te-ai simţit ani la rând. Iubeşte-te pe tine însuţi, iar viaţa ta va deveni neverosimil de frumoasă. Iubeşte-te pe tine însuţi, şi vei cunoaşte o fericire pe care nu ţi-ai fi imaginat-o niciodată.

Indiferent cât de multe dovezi îţi aduce egoul că nu meriţi să fii fericit, că eşti un ratat, că ai dat greş etc., iubeşte-te

pe tine însuți și vezi ce se întâmplă în continuare. Nu-ți mai asculta mintea; ascultă-ți inima. Nu-i asculta nici pe ceilalți oameni, dacă au o atitudine contrară; tu iubește-te pe tine însuți.

Dacă verși cafeaua pe tine însuți, iubește-te. Dacă șeful tău țipă la tine, iubește-te. Dacă primești o scrisoare de la un creditor, iubește-te. Dacă nu mai ai niciun ban în cont, iubește-te. Dacă îți pierzi portofelul, iubește-te. Chiar dacă soția ta fuge de acasă cu vecinul, tu iubește-te pe tine însuți.

Indiferent de ceea ce se întâmplă în viața ta, iubește-te pe tine însuți. Mergi chiar mai departe și iubește-te pe zi ce trece mai mult. Lumea nu va deveni mai puțin haotică decât este acum, dar pentru tine se va schimba. Dacă te vei iubi pe tine însuți, tot ceea ce te înconjoară va deveni mai pozitiv. Ceilalți oameni își vor schimba atitudinea față de tine, ba chiar vor părea ei înșiși mai fericiți, permițându-ți astfel să te simți tu însuți mai fericit. Iubește-te pe tine însuți și toate problemele tale vor dispărea. În urma lor nu va mai rămâne decât ființa fericită și plină de iubire care ai fost dintotdeauna, dar de care ai uitat multă vreme din cauza măștii negativității pe care ai adoptat-o.

Iubește-te pe tine însuți timp de numai o săptămână și vei vedea cât de bine te vei simți. Metoda este simplă, nu te costă nimic, dar îți va oferi practic totul.

Iubește-te pe tine însuți și iubirea va veni la tine. Odată cu ea, vei primi toate lucrurile pe care ți le-ai dorit vreodată.

Este cât se poate de simplu: iubește-te pe tine însuți!

CAPITOLUL 6

PRIVEȘTE CUM VIAȚA TA INTRĂ ÎNTR-O SPIRALĂ ASCENDENTĂ

Iubirea este cea mai puternică forță din Univers.

Adevărata iubire este mai puternică decât o bombă cu hidrogen.

Ea trebuie însă înțeleasă și aplicată. Iubește în fiecare zi mai mult decât în ziua precedentă. Dacă nu îți place o situație cu care te confrunți, aceasta se va transforma de la sine dacă vei iubi mai mult. De fapt, iubirea are capacitatea de a transforma orice situație într-una perfectă.

Ce înseamnă afirmația că „iubirea trebuie aplicată"? Mai întâi de toate, înseamnă să nu mai urăști pe nimeni și nimic. Acest lucru sună mai ușor decât este. Câți oameni ar ridica mâna dacă i-aș întreba dacă urăsc ceva sau pe cineva? Probabil, nu prea mulți. În realitate, cine nu se află în starea de iubire se află automat în cea opusă, de ură sau de respingere, într-o măsură mai mare sau mai mică.

Opusul iubirii poate lua multe forme. Una dintre acestea este dezaprobarea. Atunci când dezaprobi o situație sau

pe cineva, energia negativă a dezaprobării se află în tine. Datorită unei obişnuinţe de lungă durată, tu ai ajuns să crezi că este normal să te dezaprobi singur sau să îi dezaprobi pe ceilalţi. Te-ai autoconvins chiar că această stare este sinonimă cu luciditatea şi că îţi este benefică, ferindu-te de multe lucruri rele. Dacă vei examina însă lucrurile din perspectiva adevărului, vei constata că ea nu face decât să te submineze.

Cel mai bun punct de plecare pe calea iubirii este iubirea de sine. În acest scop, aprobă-te în permanenţă, orice ai face. Înainte de a te culca, gândeşte-te că te aprobi pe tine însuţi; imediat după ce te trezeşti, fă acelaşi lucru. Desigur, egoul tău se va opune, încercând să te facă să uiţi de această decizie. Opune-i-te la rândul tău. Propune-ţi să îţi aduci în permanenţă aminte de decizia ta de a te aproba singur. În acest fel, în scurt timp vei constata că direcţia ta în viaţă se va schimba, devenind mai pozitivă.

Aşa cum spuneam, aplică iubirea. Iubeşte din ce în ce mai mult. În acest scop, începe prin a te elibera de ne-iubire. Aceasta poate lua multe forme. Una dintre ele este dezaprobarea. De aceea, începe prin a elimina dezaprobarea din viaţa ta (în primul rând, cea faţă de tine; apoi şi faţă de ceilalţi). Dacă nu vei mai cultiva ne-iubirea, iubirea va înflori singură în viaţa ta, căci ea reprezintă esenţa fiinţei tale.

Tu ai uitat acest lucru. Sentimentele de ne-iubire te-au făcut să uiţi că starea ta naturală de spirit este iubirea cea mai pură. Dacă le vei elimina din mintea ta, ceea ce va rămâne va fi starea ta naturală, de iubire pură. Cum poţi face acest lucru? Uşor: este o simplă decizie. Poţi renunţa la sentimentele de ne-iubire? Da, poţi. Elimină-le din viaţa ta şi descoperă-ţi esenţa plină de iubire, care nu a dispărut niciodată.

De îndată ce o vei descoperi, viaţa ta se va transforma radical în bine. Altfel spus, vei intra într-o spirală ascendentă care nu se va mai încheia niciodată.

Lester obişnuia să spună frecvent: „Eu nu ştiu decât ce pot face eu." Iată câteva exemple de acţiuni pline de iubire şi efectele pe care le-au avut ele.

Eu şi colegii mei de muncă eram supuşi unei mari presiuni, întrucât trebuia să concepem testele pentru un sistem de control aerian. Încă şi mai mare era presiunea asupra colegilor noştri de la design. Ni s-a spus chiar să nu îi deranjăm pe aceştia nici măcar cu o simplă întrebare. Documentaţia pentru testele pe care trebuia să le concepem pentru un sistem atât de complex era insuficientă. De aceea, am depăşit cu mult termenul limită pentru proiect. Din acest motiv, conducerea superioară îi schimba la fiecare câteva luni pe şefii noştri, căci nimeni nu reuşea să creeze sistemul de testare necesar.

În cele din urmă, s-a optat pentru aducerea unui şef foarte dur. Nu îl pot compara decât cu Saddam Hussein. Era un om foarte ameninţător, care ţipa tot timpul la noi. A dat pe loc afară câţiva colegi, fără nicio justificare. Ne-a creat un program de lucru imposibil de respectat. Pe scurt, toată lumea îl ura, iar acest lucru părea să îi facă plăcere.

„Hmm, m-am gândit în sinea mea, ce caută acest individ în viaţa mea? Ce lecţie a venit să mă înveţe?"

M-am decis să renunţ la dezaprobarea pe care o proiectam asupra lui şi să o înlocuiesc cu aprobare.

S-a dovedit că parcă era un burete, aspirând întreaga iubire pe care o proiectam asupra lui. A început prin a-mi acorda o atenție specială în cadrul ședințelor de lucru, făcând mici glumițe și chiar păstrându-mi loc lângă el. Le cerea imediat celorlalți să se mute dacă îmi ocupau „locul meu". Îmi cerea să vin frecvent în biroul lui ca să discutăm. În loc să îmi facă scandal, așa cum am crezut la început, mă întreba de sănătate, iar în scurt timp am ajuns să discutăm despre filme, despre regiunea rurală în care a crescut și despre copilăria lui.

A început apoi să se poarte mai frumos cu colectivul de lucru, iar oamenii i-au răspuns cu aceeași monedă. A început să ne spună lucruri frumoase, cum ar fi faptul că ne descurcam de minune și că era mândru de noi. A mai lucrat câteva luni la proiect, iar conducerea l-a lăudat pentru că reușea să mențină programul de lucru creat.

Când a plecat, ne-am luat rămas bun de la el, iar el m-a îmbrățișat.

A fost cea mai uimitoare transformare pe care am văzut-o vreodată. A reacționat imediat la simpla mea intenție conștientă de a-l aproba, pornind de la premisa că nu există om care să nu caute iubirea prin acțiunile sale. Iar reacția lui a fost una evidentă, reală și plină de iubire.

Am păstrat până astăzi cea mai pură și mai necondiționată iubire față de acest om. Ori de câte ori îmi amintesc de el, mă opresc pentru o clipă din ceea ce fac și îi transmit mental aprobarea mea.

Puterea Iubirii este nelimitată. Am descoperit acest lucru prin propria mea experiență de viață.

– Jodi Carr, Arizona

CAPITOLUL 7

EGOUL OPUNE REZISTENȚĂ

Rezistența opusă de ego iubirii de sine se traduce prin incapacitatea de a te iubi pe tine însuți. Propria ta minte se opune acestui lucru. Această rezistență te împiedică să îți continui calea, ancorându-te în trecut. Din cauza ei, tu nu faci ceea ce ar trebui să faci pentru a-ți ușura situația.

Rezistența te face să te cramponezi de ne-iubire și de negativitate. Dimpotrivă, iubirea de sine te face fericit, sănătos și bogat.

Într-o zi frumoasă de vară, un bătrân de 80 de ani făcea o ascensiune pe o cărare de munte, însoțit de prieteni mult mai tineri decât el. Dintr-odată, bătrânul a început să alerge în sus pe cărare, provocându-și prietenii să țină pasul cu el. Toată lumea a început să alerge, până când grupul a ajuns pe culmea colinei. Când tinerii au ajuns în vârf, erau transpirați și gâfâiau din greu, dând semne de mare disconfort. Ceea ce au văzut le-a tăiat însă respirația. Bătrânul în vârstă de 80 de ani se afla în fața lor, zâmbind amuzat. Respira normal și nu transpirase niciun pic.

Bătrânul de 80 de ani era Lester Levenson. La începutul acestei cărți am povestit că la vârsta de 42 de ani, medicii i-au spus lui Lester că nu mai are decât două săptămâni de trăit.

Pus în fața acestei condamnări la moarte, Lester a înțeles că singura sa șansă de salvare era iubirea. El a descoperit că prin renunțarea la ne-iubire, la dezaprobare și la celelalte emoții negative, își poate amplifica automat iubirea. În acest fel și-a vindecat trupul, situația financiară și întreaga viață. Lester a renunțat pentru totdeauna la rezistența opusă iubirii și a mai trăit încă 40 de ani, timp în care le-a împărtășit semenilor săi ceea ce a aflat.

Pe tine ce te oprește să faci același lucru?

Și tu poți trece prin viață cu aceeași vitalitate cu care a urcat Lester acea colină la 80 de ani! Singurul lucru care te împiedică la ora actuală să te bucuri de aceeași forță este rezistența pe care o opui. Aceasta se datorează tuturor sentimentelor negative pe care le-ai acumulat de-a lungul timpului, de genul: „Nu-mi place de cutare sau de cutare. Detest cutare situație etc." Astfel de sentimente sunt negative și lipsite de iubire. Ele opun rezistență, făcându-te să îți pierzi suflul la cel mai mic efort. De câte ori nu ți s-a întâmplat să ajungi acasă și să te prăbușești pe canapea, incapabil să mai faci ceva din cauza epuizării? Cauza acestei oboseli este rezistența pe care o opun sentimentele tale lipsite de iubire.

Această energie negativă s-a acumulat în tine întreaga ta viață.

Nu te-ai întrebat niciodată de ce obții rezultate negative sau nu atât de pozitive pe cât ți-ai dori? Ei bine, acesta este răspunsul. Rezistența pe care o opui te menține ancorat în mlaștina ne-iubirii, împiedicându-te să te bucuri de tot ce are de oferit Universul.

Sentimentele tale negative de ne-iubire te-au făcut să uiți de sinele tău natural, plin de energie pozitivă și de iubire.

Cele două tipuri de energie se contracarează reciproc, iar ție nu îți mai rămâne niciun strop de vitalitate. Așa se explică de ce te prăbușești epuizat pe canapea la sfârșitul zilei. Pe de altă parte, faptul că a reușit să inverseze acest proces explică de ce Lester, în vârstă de 80 de ani, a reușit să le-o ia înainte acelor tineri în ascensiunea montană, fără să își piardă suflul și ajungând primul pe culme.

Rezistența pe care o opune mintea sau egoul este precum un virus care atacă programele unui calculator. Din cauza programului negativ al virusului, celelalte programe nu mai pot funcționa corect. În mod similar, programul mental nu mai poate funcționa corect din cauza programelor negative ale sentimentelor lipsite de iubire. Dacă acestea devin prea numeroase, computerul tău mental nu mai valorează nimic, putându-ți chiar distruge viața.

> *Îmi vine din ce în ce mai ușor să execut sarcini cu care nu sunt familiarizat. Am din ce în ce mai multă energie. Simultan, mă bucur din ce în ce mai mult de ceea ce fac. Am în permanență o stare de armonie și de pace interioară. Rareori mă mai indispune ceva, și chiar și atunci îmi revin foarte rapid. Mi s-a îmbunătățit chiar și vederea, ba chiar și scrisul de mână a devenit mai elegant!*
>
> – JW, Minnesota

Când începi să îți ștergi virușii mentalului, viața ta devine din ce în ce mai frumoasă. Mintea ta nu se mai opune iubirii. Chiar și rezistența acumulată în trecut tinde să dispară, iar în tine înflorește sinele tău plin de iubire și întotdeauna fericit, ascuns până acum de sentimentele tale de ne-iubire. În acest

fel, computerul tău mental începe să funcționeze perfect, așa cum a fost conceput, și totul în viața ta se armonizează.

Șterge virusul rezistenței pe care o opui iubirii. Deschide-te în fața sinelui tău real, care este atotiubire. Vei constata că întreaga lume va răspunde acestei deschideri interioare, în maniere pe care la ora actuală nici măcar nu le poți bănui.

Tu te opui în vreun fel iubirii, exprimării acesteia, iubirii de sine? Orice sentiment negativ pe care îl manifești (în orice context) reprezintă o astfel de rezistență.

Marea majoritate a celor circa șapte miliarde de locuitori ai planetei nu sunt fericiți, nu se bucură de sănătate și de abundență, dar mai presus de toate nu iubesc. Nu trebuie să fii și tu la fel ca ei. Renunță la dezaprobare. Începe prin a te aproba pe tine însuți. Continuă apoi prin aprobarea celor cu care ai de-a face. Aprobă-ți contul bancar, indiferent cât de gol este. Aprobă-ți părțile bolnave ale corpului.

Aprobă-te în totalitate. Răspunsul la orice problemă este iubirea de sine. Ea este capabilă să transforme orice persoană și orice situație. Iubirea dizolvă toate necazurile. Dacă dorești însă să faci loc luminii sale strălucitoare, va trebui să renunți la sentimentele negative, întunecate, care îți preocupă inima și mintea.

Începând din momentul în care am renunțat la opoziția față de iubirea de sine viața mea s-a schimbat radical. Productivitatea mea la serviciu a crescut. Mintea mea a devenit mai limpede. Am căpătat mai multă încredere în mine însumi. Am început să reacționez mai calm la situațiile din viața mea, îndeosebi la cele dificile.

– YA M.D., New York

Viața nu este altceva decât o sumă de decizii. Dacă dorești, tu poți face orice. De pildă, poți să te umpli de iubire. Poți să renunți la dezaprobare. Le poți oferi tuturor aprobarea ta, și asta din ce în ce mai mult pe zi ce trece. În final, vei putea ajunge să aprobi totul și pe toată lumea.

Iubește-te pe tine însuți. Iubește-i pe ceilalți oameni. Nimic nu este mai simplu decât să iubești. Este doar o decizie personală.

CAPITOLUL 8

NU AI ALTCEVA DE FĂCUT DECÂT SĂ TRECI LA FAPTE

M-am decis să scriu o carte despre iubirea de sine deoarece consider că aceasta este cel mai important lucru din lume.

Iubirea de sine este cel mai important lucru pe care îl poți face pentru tine, pentru familia ta şi pentru planetă. Ea îți va influența toate domeniile vieții, inclusiv perspectiva de ansamblu asupra acesteia. Iubirea de sine îți va influența în bine situația financiară, starea de sănătate şi relațiile, îndeosebi cu oamenii apropiați, iar cea mai apropiată ființă de tine eşti chiar tu.

Iubirea de sine te va face din ce în ce mai pozitiv. Cu cât vei deveni mai pozitiv, cu atât mai multe lucruri pozitive se vor acumula în viața ta. În acest fel, iubirea de sine îți va transforma întreaga viață. Aşa cum spuneam, iubirea este cea mai puternică forță din Univers. Atunci când te iubeşti pe tine însuți, tu ai acces la această putere incredibilă. Aşadar, cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru tine este să te iubeşti pe tine însuți.

Atunci când te iubeşti pe tine însuţi, devii mai fericit, mai sănătos, şi începi să te bucuri de un succes mai mare şi de abundenţă. Nimeni nu poate iubi pe altcineva atât timp cât nu se iubeşte pe el însuşi. Un astfel de om este incapabil de iubire. Cine se iubeşte pe el însuşi trăieşte în armonie cu Universul şi tot ce îşi doreşte îi iese în întâmpinare.

Atunci când te iubeşti pe tine însuţi, te aprobi întotdeauna. Atunci când iubeşti cu adevărat pe altcineva, îl aprobi automat. Oferirea iubirii este sinonimă cu oferirea aprobării. Această aprobare se traduce întotdeauna prin gânduri, cuvinte şi sentimente pozitive. Dacă îţi place de o persoană sau dacă eşti mulţumit de o situaţie, le aprobi automat. Dacă îţi displace o persoană sau o situaţie, tu le dezaprobi, manifestându-ţi astfel incapacitatea de a iubi. Orice formă de energie negativă, cum ar fi gândurile şi emoţiile negative, se traduce printr-o dezaprobare.

Iubirea emanată atrage iubirea fără niciun efort. Faptul că am început să emit iubire mi-a schimbat literalmente viaţa. Aş merge chiar până la a spune că mi-a salvat viaţa. La ora actuală simt că nu mai am limite şi că pot face orice îmi propun; şi asta, numai pentru că iubesc.

– LS, Minnesota

Practică iubirea de sine şi vezi ce se întâmplă în viaţa ta.

Ce zici de un mic exerciţiu practic?

Dacă eşti pregătit, să începem. Reţine însă: nu te limita doar să citeşti cuvintele, ci pune-le în aplicare. Acordă-ţi oricât de mult timp în acest scop.

Îţi voi arăta în continuare cum să te aprobi singur astfel încât să descoperi ce este iubirea reală şi de unde provine aceasta. Ea nu provine de undeva din exterior, ci chiar din sinele tău. Altfel spus, ea vine întotdeauna din interiorul tău.

Decât să îţi povestesc despre iubirea de sine şi despre aprobarea de sine, prefer să îţi arăt cum te poţi bucura efectiv de această experienţă.

Dacă nu te-ai gândit niciodată până acum la ideea de aprobare de sine, probabil că te întrebi la ce se referă exact acest concept şi cum poate fi pus el în aplicare. Mulţi oameni îmi pun astfel de întrebări şi îmi spun: „Nu înţeleg! Cum adică, să mă aprob pe mine însumi? Nu-mi dau seama la ce te referi."

Dacă la fel gândeşti şi tu, înseamnă că te dezaprobi singur, te condamni şi te minimalizezi pe tine însuţi, cel puţin la nivel subconştient, dacă nu chiar conştient. Aşa cum îi spune numele, subconştientul face lucruri pe care mintea conştientă nu le realizează. Atât timp cât nu eşti capabil să te iubeşti necondiţionat pe tine însuţi înseamnă că la nivel subconştient te dezaprobi.

Nu-ţi face însă probleme. Marea majoritate a celor şapte miliarde de oameni care trăiesc pe Pământ se dezaprobă şi se condamnă pe ei înşişi, deci nu eşti singur. Această dezaprobare de sine este un obicei prost pe care l-am învăţat cu toţii cu mult timp în urmă şi de care nu ne-am mai putut dezbăra. El a devenit atât de puternic înrădăcinat în subconştientul nostru încât aproape nimeni nu mai realizează că îl are. Marea majoritate a oamenilor se condamnă şi se dezaprobă în permanenţă, trăind într-un câmp de energie negativă. Nu este de mirare că lumea în care trăim a ajuns să fie atât de lipsită de armonie.

Tu îți conduci mașina cu frâna de mână trasă.

Prima constatare este că tu nu te poți aproba singur atât timp cât te condamni pe tine însuți. Este ca și cum ai încerca să-ți conduci mașina cu frâna de mână trasă, fără măcar să realizezi acest lucru.

Întreabă-te dacă știi cum să te aprobi de unul singur. Pune-i minții tale această întrebare.

Cel mai probabil, mintea ta nu are nici cea mai mică idee cum ar trebui să procedeze. În caz contrar, nu ar mai trebui să îi pui întrebări. Dacă te întreb pe ce stradă locuiești, îmi vei răspunde pe loc, fără să stai pe gânduri. La fel și dacă te întreb cum te cheamă, sau care este numele mamei tale. Mintea cunoaște aceste răspunsuri, motiv pentru care nu simți nevoia să îi pui astfel de întrebări.

În schimb, dacă îți întrebi mintea: „Cum trebuie să procedez ca să mă aprob pe mine însumi?", mintea ta nu are nicio idee. Ea nu cunoaște acest răspuns. În caz contrar, nu ar mai trebui să o întrebi, întrucât ai cunoaște deja răspunsul.

Știu că pare un raționament ciudat, dar realitatea este că pare stupid să îți întrebi mintea ceva ce nu știe încă. Este ca și cum ai căuta răspunsul într-un sertar gol; știi că nu se află acolo, dar totuși continui să insiști.

Dacă îi pui minții tale o întrebare de genul: „Cum să mă aprob singur?", iar aceasta nu cunoaște răspunsul, ea îți va răspunde să te dezaprobi sau să te condamni. Nu ai observat niciodată acest lucru? Mintea îți spune: „Bine, dar ești un om deștept! Cum se face că nu știi acest lucru? De ce nu găsești răspunsul? De ce nu poți rezolva această problemă?"

Mintea îți spune: „Condamnă-te singur."

Sunt convins că ai trecut de mii de ori prin acest proces. „Ar trebui să știu acest lucru. Cum pot fi atât de prost? Ce tembel sunt! Sunt un idiot!" Îți spun ceva aceste fraze? De câte ori nu ai gândit în aceşti termeni? Asta înseamnă să te condamni singur.

Și acum, să privim problema și dintr-un alt unghi. În ce fel te ajută această dezaprobare sau chiar condamnare de sine? Te ajută ea să găsești răspunsul pe care îl cauți? Să îți rezolvi problema? Îți oferă o soluție? Te învață ea ce trebuie să faci în situația cu care te confrunți? În mod evident, nu. Dezaprobarea de sine, autocondamnarea, minimalizarea propriei tale ființe nu te ajută în niciun fel, niciodată. Înțelegi acest proces?

Și, de fapt, cine este cel care te acuză, te condamnă sau te dezaprobă? Tu însuți! Dacă ai înțeles acest mecanism simplu, a sosit vremea să iei o decizie. Tu ai de ales: te poți iubi pe tine însuți și poți adopta o atitudine pozitivă sau te poți condamna în continuare, păstrându-ți atitudinea negativă.

Care este decizia ta?

Presupun că ai luat decizia să te iubești pe tine însuți. Dacă da, este o decizie înțeleaptă.

Ai fost de acord să renunți la dezaprobarea de sine, acum câteva clipe? Acest lucru este foarte important. Înainte să te poți iubi pe tine însuți, trebuie să renunți la energia negativă a dezaprobării. Iubirea nu poate ocupa același spațiu ca și ne-iubirea.

Deci, ai renunțat la dezaprobarea de sine? Mulți oameni care se află pentru prima oară pe această cale răspund: „Nu prea sunt sigur dacă am renunțat cu adevărat la ea." Cum poți să nu fii sigur dacă dorești să renunți la autocondamnare și la

minimalizarea de sine? Te fac aceste gânduri să te simți mai bine? Ai fost deja de acord mai devreme că nu.

Nu sunt decât un începător, dar am înțeles în profunzime că dezaprobarea de sine îmi face rău. De îndată ce am renunțat la această practică, beneficiile au apărut imediat în viața mea. Chiar și problemele cu banii mi s-au rezolvat. Nu mai spun cât de bine mă simt! Mintea mea a devenit mai clară și am o senzație continuă de bunăstare interioară. Soția mea îmi spune chiar că am devenit peste noapte un amant mai bun!

– GD, Pennsylvania

Deci, ești dispus să renunți și tu la dezaprobarea de sine? Dacă nu ai reușit acest lucru decât într-o mică măsură, încearcă mai mult. Și mai mult. Și mai mult. Încearcă cu fiecare zi care trece să renunți din ce în ce mai mult la dezaprobarea de sine.

Bun! Acum, încearcă să te aprobi pe tine însuți, cât de puțin. Acesta este cel mai inteligent lucru pe care îl poți face. Cu fiecare zi care trece, fă acest lucru din ce în ce mai mult. Aprobarea de sine este sinonimă cu iubirea de sine. De aceea, cele două concepte sunt interschimbabile.

A te iubi pe tine însuți înseamnă a te aproba pe tine însuți.

Deci, propune-ți să te aprobi cu fiecare zi care trece din ce în ce mai mult. Nu lăsa niciodată garda jos. Oricât de mult ai ajuns să te aprobi pe tine însuți, se poate întotdeauna și mai mult.

Ei, cum te simți? Te simți mai bine, nu-i așa? Este imposibil să nu te simți mai bine atunci când nu te mai condamni și nu te mai dezaprobi singur. Aprobarea de sine conduce la o atitudine din ce în ce mai pozitivă. Ori de câte ori vei repeta acest proces, te vei simți din ce în ce mai bine.

Aprobarea de sine, dar și aprobarea celorlalți oameni, reprezintă un instrument fabulos și un dar minunat, care m-a ajutat să mă vindec pe mine însumi și relațiile mele.

– GC, California

Încearcă un mic exercițiu: gândește-te că te iubești și te aprobi pe tine însuți. În continuare, apleacă-ți capul către stomac sau către piept. Simți vreo contracție la aceste nivele? Dacă da, înseamnă că la nivel subconștient încă te mai dezaprobi.

Chiar dacă așa stau lucrurile, nu ai niciun motiv să te condamni din nou. La urma urmelor, asta ai făcut toată viața, iar acest proces este foarte nou pentru tine. De aceea, fii blând cu tine însuți. Avansează treptat, în propriul tău ritm.

Perfect. În continuare, intră în contact cu contracția pe care o simți la nivelul pieptului sau al stomacului, cu energia care se manifestă în aceste zone.

Și mai bine. În continuare, deschide o ușă imaginară în spatele contracției și permite-i energiei acumulate acolo să iasă. Nu te grăbi. Lasă acest proces să se deruleze de la sine.

Verifică apoi cum te simți. Mai există contracția? Te simți mai bine, nu-i așa? Poate că energia contracției a dispărut complet, sau poate doar parțial.

Gândește-te din nou la iubirea de sine. Aprobă-te pe tine însuți. Mai simți vreo contracție la nivelul pieptului

sau al stomacului? Dacă da, continuă să ții ușa deschisă și lasă energia să iasă prin ea. Cu siguranță, dorește să iasă. Acordă-ți tot timpul necesar în acest scop.

Rezistența este sinonimă cu sentimentele tale nedorite.

Ai simțit vreo rezistență atunci când ai încercat să te aprobi pe tine însuți? Dacă da, află că rezistența nu este altceva decât un sentiment. De regulă, ea se acumulează la nivelul stomacului sau al pieptului. Nu trebuie să o analizezi prea mult. Las-o pur și simplu să iasă pe ușă. Dacă nu iese dintr-odată, permite-i acest lucru mai mult timp. Nu te grăbi.

Cum te simți acum? Mai sesizezi vreo contracție la nivelul pieptului sau al stomacului? Dacă da, continuă procesul de mai sus. Lasă energia să iasă pe ușă.

Privește acum rezistența și dintr-un alt unghi de vedere. Ți-ai dorit până acum iubirea și aprobarea altor persoane? Această atitudine nu conduce la nimic bun.

Gândește-te la cineva a cărui aprobare ți-o dorești, la cineva care ai dori să te placă. Ce zici? Crezi că persoana respectivă se aprobă pe ea însăși? Crezi că se place pe sine? Este fericită? Extrem de puțini oameni sunt cu adevărat fericiți și se aprobă pe ei înșiși, deci există șanse mari ca persoana la care te gândești să nu intre în această categorie. Și totuși, tu îți dorești ca ea să te facă să te simți fericit sau să te aprobe, în condițiile în care este incapabilă să facă acest lucru cu ea însăși. Este ca și cum te-ai duce la o bancă aflată în faliment pentru a scoate bani sau pentru a obține un credit. Acest lucru este imposibil! Primul lucru pe care ți-l va spune bancherul va fi: „Nu îți pot da niciun ban, întrucât sunt falit eu însumi."

Marea majoritate a oamenilor nu se aprobă și nu se plac pe ei înșiși. Și totuși, noi așteptăm ca ei să ne aprobe și să ne placă, deși sunt incapabili să facă acest lucru cu propria lor ființă. La rândul lor, ei își doresc să obțină aprobarea noastră, deși nici noi nu suntem capabili să ne aprobăm singuri. Pe scurt, această situație este imposibilă! Atunci, care este răspunsul?

Răspunsul este iubirea de sine, iar aceasta se află în interiorul tău.

Sursa iubirii se află întotdeauna în interiorul tău. Aici există un ocean infinit de iubire, dar aceasta este ascunsă de vălurile negativității acumulate. De aceea, tu ai ajuns să cauți iubirea în afara ta și nu-ți dai seama de ce nu o poți găsi nicăieri. Este simplu: pentru că ea a fost tot timpul ascunsă în interiorul tău. Dacă nu ai găsit-o până acum, acest lucru se datorează numai faptului că ai acoperit-o cu foarte multă energie negativă, cum ar fi antipatia, respingerea și dezaprobarea. Aceasta este singura cauză.

Cei mai mulți dintre oameni au prostul obicei de a se condamna singuri, de a se critica și de a se minimaliza. Ei au făcut acest lucru ani la rând. De aceea, li se pare foarte greu să se oprească dintr-odată. Acum dispui însă de o informație foarte valoroasă. Ai înțeles că această dezaprobare de sine nu te ajută cu nimic. Singurul care încearcă să te convingă de contrariu este egoul tău, care încearcă astfel să scoată tot ce este mai rău în tine. Din fericire, tu ești mai puternic decât propriul ego.

Spune-i chiar acum egoului tău: „Eu sunt MAI MARE decât tine! Eu sunt MULT MAI MARE decât tine. Haide, dispari din fața mea! Nu mai am nevoie de tine."

Cum te simți? Probabil că te simți deja mai puternic, mai senin, mai pozitiv.

Eu le spun întotdeauna oamenilor: „Vă invit să nu credeți niciun cuvânt pe care vi-l spun. Verificați-le însă pe toate." Verifică şi tu dacă ceea ce spun eu este adevărat sau nu.

Ori de câte ori vei renunța la un act de dezaprobare, vei simți automat o aprobare mai deplină. Acest principiu poate fi demonstrat instantaneu. Din păcate, mintea egotică nu caută de regulă răspunsul pozitiv, ci preferă să se uite la problemă.

Încearcă să te iubeşti din nou pe tine însuți. Încearcă să nu mai opui niciun fel de rezistență. Este posibil să renunți la dezaprobare? Poți face acest lucru pe zi ce trece mai mult?

Iar dacă poți, de ce nu ai înlocui dezaprobarea cu aprobarea de sine? Ar fi o decizie înțeleaptă. Depinde numai de tine, nu de egoul tău. Acesta nu îți este prieten. Deci, te poți aproba pe tine însuți? Şi asta din ce în ce mai mult?

Dacă da, verifică în ce măsură ți-a mai rămas vreo rezistență.

Orice rezistență atestă faptul că egoul încă mai încearcă să te controleze.

Da, dar cine este şeful: tu sau egoul tău? De aceea, treci peste ce spune el şi oferă-ți întreaga ta aprobare. Renunță la orice fel de rezistență.

Dacă îți place ceea ce simți, încearcă să amplifici acest sentiment. Lasă-te în voia lui. Crezi că se poate să te simți încă şi mai bine? Încearcă. Chiar şi mai bine încă? Încearcă din nou.

Scufundă-te în sentimentul prețuirii de sine, ca şi cum te-ai scufunda într-o baie caldă. Lasă-te în voia lui.

Cum te simți acum?

Iată cum descrie Cynthia Payne din New York iubirea:

Mi-am dat seama că până acum iubirea a fost doar un cuvânt gol pentru mine, fără nicio semnificație practică.

Am realizat în sfârşit că noi nu îi „iubim" pe ceilalți decât atunci când fac ce ne dorim noi de la ei; în caz contrar, am fi în stare să le dăm în cap. Această realizare m-a şocat. Până acum am fost întotdeauna mândră de capacitatea mea de a-i iubi şi de a-i aproba pe oameni. În realitate, nu făceam decât să declar acest lucru din vârful buzelor, fără să îl simt cu adevărat. Era suficient ca cineva să îşi anuleze o întrevedere cu mine ca să proiectez asupra lui întreaga mea negativitate!

La ora actuală am devenit ceva mai sinceră cu mine însămi. Îmi aduc aminte de sutele de momente în care i-am înjurat pe ceilalți şoferi, în care mi-am bătut joc de felul în care îi stătea cuiva părul sau în care i-am criticat în sinea mea pe ceilalți pentru cele mai mărunte motive. Practic, asta am făcut întreaga mea viață, fiind ca un program care se derula de la sine, deşi eram convinsă că sunt plină de iubire şi de aprobare, deopotrivă față de mine însămi şi față de ceilalți oameni.

Acum îmi dau seama că pot inversa acest proces prin luarea deciziei conştiente de a-i iubi şi de a-i aproba cu adevărat pe ceilalți oameni (inclusiv pe mine însămi), indiferent de ceea ce fac ei. Mă simt atât de binecuvântată pentru această descoperire. Pe de altă parte, îmi dau seama că această simplă conştientizare nu îi determină automat pe oameni să facă ceea ce îmi doresc eu de la ei. Mulți dintre ei vor continua să îşi anuleze întrevederile cu mine, dar nu mai

am de gând să îi dezaprob vreodată. Doresc să îi iubesc aşa cum sunt, INDIFERENT DE CEEA CE FAC. Aceasta este intenţia pe care mi-o propun pentru fiecare zi pe care o mai am de trăit pe acest pământ.

Acum ştii ce trebuie să faci pentru a te iubi pe tine însuţi. Vom continua să explorăm iubirea de sine şi în capitolul următor. Până atunci, îţi recomand însă să reciteşti de mai multe ori acest capitol, întrucât îţi oferă cele mai bune sfaturi pentru a începe practica iubirii de sine.

CAPITOLUL 9

REACŢIA FACE TOATĂ DIFERENŢA

Omul reacţionează în faţa lumii exterioare prin trei modalităţi, pe care eu le numesc Cele Trei Aspecte ale Minţii.

Primul aspect este cel senzorial.

Spre exemplu, oricine poate simţi dacă un obiect este rece sau cald. Nu numai oamenii manifestă acest tip de reacţie, ci şi animalele.

Al doilea aspect al minţii este înregistrarea automată şi playbackul.

Într-adevăr, mintea înregistrează şi redă automat tot ce percepe. Acesta este aspectul ei cel mai periculos. De fapt, este periculos numai pentru că este automat, deci nu ştie să discrimineze. Datorită lui, omul reacţionează mecanic, fără să înţeleagă de ce.

Nu numai oamenii au capacitatea de a înregistra şi de a reda automat percepţiile lor, ci şi animalele. De pildă,

dacă legi un pui de elefant de un țăruș, mintea acestuia își amintește că nu se poate mișca. Trei ani mai târziu, elefantul ajunge să cântărească mai multe tone. El ar putea scoate cu ușurință țărușul din pământ, dar nu o face, deoarece mintea sa își amintește că nu poate face acest lucru. Tot ce ar trebui să facă animalul ar fi să își tragă puțin piciorul, și ar fi liber, dar mintea sa nu discriminează.

A discrimina înseamnă a înțelege în mod conștient ce faci.

Discriminarea este cel de-al treilea aspect al minții și cel mai important dintre toate. Orice om are capacitatea de a discrimina, adică de a percepe limpede lucrurile, de a înțelege ce se întâmplă și de ce face ce face.

Tu ai capacitatea de a înțelege că autocondamnarea nu te ajută în niciun fel; dimpotrivă, nu îți face decât rău. Asta înseamnă să discriminezi. Ori de câte ori te dezaprobi singur, iar mintea îți spune: Dacă nu obții ceea ce dorești, condamnă-te!", încearcă să surprinzi acest moment. Devino conștient de el și propune-ți să renunți la dezaprobare. Încearcă în permanență acest lucru.

Iată un exercițiu foarte simplu, care te va ajuta să te iubești mai mult pe tine însuți.

Ia o foaie de hârtie și scrie pe ea cuvântul „fericit". Sub el notează cuvintele: pozitiv, iubire, succes și abundență. Atunci când te simți fericit, gândești automat în mod pozitiv. Atunci când gândești pozitiv, te simți plin de iubire. Atunci când te simți plin de iubire ai succes, iar când ai succes

trăiești în abundență. Energia este aceeași, dar formele ei de expresie sunt diferite.

În continuare, scrie câteva din lucrurile care te-ar putea face fericit.

Există în mitologia greacă o legendă care spune că sirenele îi atrăgeau pe marinari către stânci. Marinarii se lăsau atrași de vocile lor fermecătoare și se luau după ele până când bărcile lor se izbeau de stânci și se scufundau. Exact același lucru îl face mintea ta. Ea îți promite tot felul de lucruri. Cunoști foarte bine acest fenomen: „Voi fi fericit când voi fi sănătos. Voi fi fericit când voi avea o relație armonioasă. Voi fi fericit când voi avea bani" și așa mai departe. Nimic din toate acestea nu se poate întâmpla atât timp cât continui să gândești negativ. Negativitatea nu poate atrage decât și mai multă negativitate.

Mintea ta te amăgește.

Ea își bate joc de tine. Îți promite marea cu sarea, dar în același timp te invită să te condamni singur. Iată câteva exemple: să spunem că ți-a murit câinele. Mintea îți spune: „Tu ești de vină!" Dacă ți-a murit unchiul, la fel. Dacă ai pierdut bani la bursă, tu ești de vină! Dacă ți s-a defectat mașina, de asemenea. Dacă ți-ai pierdut ceasul, tu ești vinovat!

Înțelegi cum stau lucrurile? Autocondamnarea nu rezolvă niciodată nimic. Ea nu-ți poate aduce înapoi câinele, unchiul sau banii, nu-ți poate repara mașina și nu-ți poate găsi ceasul. Nu face decât să zgândăre și mai tare rana.

Iată un alt tip de reacție la aceleași evenimente, mult mai inspirat. Să spunem că unchiul tău a murit. Poți face ceva pentru a rămâne pozitiv, în pofida acestui eveniment

nefericit? Această atitudine nu are nimic de-a face cu lipsa de sensibilitate. Realitatea este însă că nu mai poți face nimic pentru unchiul tău. Ce motive ai avea să fii trist? Cu ce te-ar ajuta această stare de spirit? Crezi că unchiul tău şi-ar dori acest lucru? Tu ți-l dorești cu adevărat? Ce om din această lume îşi doreşte să fie trist? La fel ca elefantul din exemplul de mai înainte, noi ne programăm singuri, după care rulăm în mod automat aceste programe.

Aşadar, dacă ți-a murit câinele, încearcă să îți păstrezi atitudinea pozitivă în pofida acestui eveniment. Dacă ți s-a stricat maşina, încearcă să îți păstrezi atitudinea pozitivă. Dacă ai pierdut bani la bursă, încearcă să îți păstrezi atitudinea pozitivă. Dacă ți-ai pierdut ceasul, încearcă să îți păstrezi atitudinea pozitivă.

Egoul nu se simte niciodată satisfăcut, aşa că nu îl mai lua în seamă.

Îți poți păstra atitudinea pozitivă indiferent ce îți spune el?

Practică acest lucru. Este o simplă chestiune de exercițiu. Mintea îți face tot timpul promisiuni deşarte. Ea îți spune că nu poți fi fericit, „decât dacă"... Asta este o prostie. O minciună sfruntată. Te asigur că egoul nu se poate simți vreodată satisfăcut, orice ai face! Mintea îți spune că vei fi fericit dacă se va întâmpla cutare sau cutare lucru, dar chiar dacă lucrurile respective se întâmplă, ea îți va spune că ai nevoie de mai mult sau de altceva.

Soluția este alta: propune-ți să fii fericit indiferent de ce ai sau de ceea ce se întâmplă. Aceasta este singura cale autentică de a fi fericit.

Citeşte primul articol pe care l-ai scris pe lista lucrurilor care te-ar putea face fericit. Fă următorul exercițiu mental.

Îți poți permite să fii fericit în pofida faptului că nu dispui de lucrul respectiv? Propune-ți acest lucru, apoi încearcă să intensifici din ce în ce mai mult această stare de fericire şi pozitivitate. Ei, cum te simți? În mod normal, ar trebui să fii mai fericit. Este cât se poate de simplu. Procedează la fel şi cu celelalte articole din lista ta. Spune-ți: „Pot fi fericit indiferent de ceea ce se întâmplă? Îmi pot păstra starea de spirit pozitivă?" Acest lucru este foarte important, căci lucrurile pozitive atrag întotdeauna noi lucruri pozitive, la infinit. De aceea, trebuie să îți păstrezi pozitivitatea cu orie preț. În acest fel, viața ta se poate schimba radical în bine.

La ora actuală pot să renunț cu uşurință la emoțiile şi la sentimentele mele negative, umplându-mă de o iubire necondiționată față de mine însumi şi față de ceilalți oameni. De când am adoptat această atitudine, viața mea s-a schimbat dramatic în bine. De pildă, mi-am vândut casa la prețul pe care l-am cerut, fără să aştept deloc.

– TL, Florida

Să ne întoarcem puțin la exercițiul nostru de dinainte, cel cu aprobarea de sine, care este sinonimă cu iubirea de sine. Cum mai stai cu aprobarea după acest exercițiu de cultivare a unei stări de spirit pozitive? Mintea este programată să te dezaprobe în permanență. Nu o dezaproba la rândul tău, în pofida atitudinii sale negative, căci în acest fel nu faci decât să îi răspunzi cu aceeaşi monedă, iar negativitatea atrage după sine şi mai multă negativitate. Negativitatea se alimentează pe ea însăşi, iar motorul acestui cerc vicios este dezaprobarea.

De aceea, nu-ți dezaproba propria minte. Dimpotrivă, aprob-o. Atitudinea pozitivă nu poate face niciodată rău. Aprobă-ți din ce în ce mai mult mintea, iar apoi vezi cum te simți. Nu cumva mintea ta s-a liniștit? De regulă, ea devine agitată numai atunci când o condamni.

Este de necrezut ce se întâmplă atunci când îi spun egoului meu: „Te iubesc!" Este infinit mai bine decât să mă lupt cu gândurile și cu sentimentele mele care îmi displac. De când am învățat să fac acest lucru mă simt mult mai liniștit.

– KB, California

Ei, cum te simți acum, după ce ai practicat aceste exerciții? Mai simți vreun motiv de dezaprobare? Dacă da, gândește-te puțin: în ce fel te ajută această atitudine? Este limpede că nu te ajută în niciun fel. Și la urma urmelor, cine este cel care te dezaprobă? Tu însuți! De vreme ce nu rezolvi nimic astfel, cel mai bine ar fi să iei o decizie. Ai de ales: poți adopta o atitudine pozitivă, iubindu-te pe tine însuți, sau îți poți păstra actuala atitudine negativă, condamnându-te singur.

Întreaga viață este alcătuită din decizii. Cea mai bună decizie pe care o poți lua este să te iubești pe tine însuți. Aceasta nu este însă și singura decizie posibilă. Tu poți lua decizia de a te condamna singur, de a fi bogat sau sărac, de a fi sănătos sau bolnav. Totul depinde de deciziile tale. Cine ia toate aceste decizii care îți pot influența viața? Tu singur. Dacă îți vei lăsa egoul să ia deciziile în locul tău, acesta te va trage în jos. Dacă nu mă crezi, verifică! Cu ce te-a ajutat până acum egoul? La urma urmelor, nu a făcut decât să te dezaprobe și să te condamne în permanență, făcându-te să îți păstrezi o stare de spirit negativă.

Iată un nou exercițiu care te poate ajuta să te aprobi într-o mai mare măsură.

Gândește-te la un motiv pentru care te dezaprobi singur. Te poți detașa de această dezaprobare? Poți face asta ceva mai mult? Încă și mai mult? În continuare, te poți aproba pe tine însuți? Ceva mai mult? Încă și mai mult?

Dacă ai reușit, lasă acest sentiment de aprobare să se acumuleze. La urma urmelor, este atât de plăcut și îți dă o stare de liniște atât de mare... Lasă-l să se acumuleze din ce în ce mai mult. Și mai mult încă...

Ei, cum te simți?

Am aplicat metoda simplă a detașării de dezaprobare și de cultivare a aprobării de sine. Aceasta m-a făcut să mă simt din nou ca în tinerețe și m-a transformat din interior. Chiar și fizic am căpătat o înfățișare mai tinerească! La o reuniune recentă de familie, un prieten a comentat că devin pe zi ce trece din ce în ce mai tânăr! Mi-a spus: „Timpul nu pare să aibă niciun efect asupra ta." Am învățat astfel că iubirea de sine mă ajută să fiu într-o armonie perfectă cu trupul, cu mintea și cu spiritul meu.

– FH, Illinois

Și iată acum un exercițiu de aprobare a altor persoane:

Gândește-te la cineva pe care îl dezaprobi. Ori de câte ori dezaprobi pe cineva, tu îți faci singur rău, căci generezi un câmp extrem de negativ în jurul tău. Gândește-te dacă îți poți imagina o relație mai armonioasă cu cineva cu care nu te înțelegi deloc. Întreabă-ți mintea dacă știe vreo astfel de soluție. Vei constata că nu știe. În caz contrar, te-ai fi înțeles

deja mai bine cu persoana respectivă. Singurul lucru pe care îl ştie mintea ta este că persoana în cauză nu face ce ai vrea tu să facă, motiv pentru care o dezaprobă şi o condamnă, transmiţându-i gândurile sale negative, luând-o peste picior etc. Aceasta este ideea ei despre iubire: „Fă ce vreau eu şi te voi iubi. În caz contrar, nu doresc să mai am nimic de-a face cu tine." Cred că ai înţeles deja că această atitudine nu are nimic de-a face cu iubirea reală...

Gândeşte-te acum în ce fel te-a ajutat vreodată dezaprobarea faţă de o altă persoană. Cum a evoluat relaţia dintre voi? Te-ai înţeles mai bine cu ea? Cel mai probabil nu! Ţi-a rezolvat în vreun fel problemele legate de ea? Nu! Şi cine este cel care practică dezaprobarea? Aşa este: chiar tu!

Pe scurt, trebuie să iei o nouă decizie. Propune-ţi să gândeşti pozitiv şi transmite-i mental persoanei în cauză aprobarea ta. Cu această ocazie, renunţă la dezaprobare. Aceasta este atitudinea cea mai înţeleaptă pe care o poţi adopta.

Ai reuşit să iei această decizie? Gândeşte-te puţin: nu o faci de dragul persoanei respective, ci de dragul tău! La urma urmelor, tu eşti cel care trăieşte în permanenţă în câmpul negativ generat de propria dezaprobare, şi aşa cum ai înţeles deja, aceasta nu te poate ajuta cu nimic.

De îndată ce ai renunţat la dezaprobare, transmite-i mental persoanei respective aprobarea ta. Fă acest lucru din ce în ce mai mult. Încă şi mai mult. Acum închide ochii şi imaginează-ţi că persoana în cauză îţi zâmbeşte...

Experienţele pe care le-am trăit în copilărie alături de tatăl meu au fost extrem de neplăcute. De aceea, am ajuns literalmente să îl urăsc. Nu i-am spus niciodată acest lucru, dar ori de câte ori mă

gândeam la el, simţeam o stare de ură pură. Din fericire, la un moment dat am realizat că această ură nu-mi face niciun bine. Dimpotrivă, mă răneşte şi mai tare. De aceea, am început să practic în mod conştient detaşarea de ea şi i-am transmis tatălui meu iubire. La început nu mi-a fost deloc uşor, dar am lucrat cu mine însumi, iar la ora actuală această nouă atitudine a devenit cât se poate de naturală. Relaţia mea cu tata s-a schimbat imediat, dar nu mi-am dat seama de la bun început de acest lucru, până când fratele meu nu mi-a transmis prin Internet două filmuleţe în care tata chiar se purta foarte frumos cu mine. Într-o bună zi, pe nepusă masă, tata m-a sunat şi şi-a cerut iertare pentru felul în care m-a făcut să sufăr în copilărie. Mi-a spus că sunt un om minunat şi că mă respectă nespus. Această vindecare a relaţiei noastre a fost posibilă numai pentru că am renunţat la ura faţă de el şi pentru că i-am transmis iubirea mea. De atunci, mă simt mult mai bine.

– CJ, Missouri

Oamenii cred că este normal să cultive gânduri şi sentimente negative faţă de alte persoane. Ei cred că ceilalţi nu ştiu nimic despre ceea ce gândesc ei. Lucrurile nu stau însă aşa. Există o lume subtilă a energiei în care cu toţii transmitem şi receptăm semnale, chiar dacă mintea conştientă nu îşi dă seama de acest lucru. De aceea, nu te amăgi singur: dacă i-ai transmis cuiva gânduri negative, acesta ştie acest lucru, chiar dacă numai la nivel subconştient. Este aproape ca şi cum i-ai fi spus în faţă ceea ce gândeşti despre el.

Dacă antipatizezi pe cineva, tu acumulezi o *karma* negativă. *Karma* nu este generată numai de acțiuni, ci și de gânduri. Ori de câte ori emiți un gând negativ referitor la o altă persoană, între tine și ea se creează o relație karmică, iar gândurile tale se vor întoarce împotriva ta. De aceea, renunță o dată pentru totdeauna la dezaprobare și iubește-i pe toți cei din jurul tău. Transmite-le în acest fel iubirea ta. Iubește-i pe toți oamenii pe care îi cunoști, iar viața ta se va transforma într-o manieră nebănuită.

Noi îi judecăm în permanență pe ceilalți oameni. Dacă vrei să te convingi cât de proastă este situația ta în această privință, câte judecăți critice ai emis de-a lungul vremii referitoare la ceilalți oameni, este suficient să îți iei agenda personală. Citește numele prietenilor tăi și vei observa cum mintea ta începe să îi judece instantaneu: „Cutare este gras, cutare este prea înalt, cutare este prea scund, cutare nu are bani, cutare are prea mulți bani, cutare este un idiot..." Asta înseamnă să îi judeci pe oameni. Propune-ți acum să renunți la această dezaprobare și cultivă în locul ei atitudinea opusă. Transmite-le aprobarea și iubirea ta. Fă acest lucru pentru tine, nu pentru ei. Vei constata în scurt timp cât de mult se va transforma în bine viața ta.

Iubirea este soluția oricărui fel de probleme.

Lester Levenson a eliminat din mintea sa toate gândurile și sentimentele de ne-iubire. Și când spun „toate", chiar asta vreau să spun! Când a murit la vârsta de 82 de ani, corpul său era sănătos, starea sa financiară era bună, iar relațiile cu ceilalți oameni erau minunate. Într-adevăr, iubirea este o soluție universală! Citește de mai multe ori aceste rânduri. Practică cu perseverență renunțarea la atitudinea de dezaprobare și

cultivă în locul ei o atitudine plină de iubire, care aprobă orice și pe toată lumea. Începe chiar cu tine însuți.

Continuă apoi cu renunțarea la dezaprobarea față de ceilalți oameni. Transmite-le mental aprobarea ta. Cu cât te vei iubi mai mult pe tine însuți, cu atât mai mult îi vei iubi și pe cei din viața ta și cu atât mai multă abundență vei atrage astfel. Dimpotrivă, cu cât te vei dezaproba mai mult pe tine însuți și pe ceilalți oameni, cu atât mai multă negativitate vei atrage în viața ta.

Dacă îți dorești cu adevărat să te iubești pe tine însuți, să fii tot timpul sănătos și să ai parte numai de relații armonioase, trebuie neapărat să descoperi de unde provine aprobarea. Aceasta provine din interiorul tău și nu are nimic de-a face cu ceilalți oameni.

Încercarea de a obține iubirea de la alte persoane este cea mai mare pierdere de timp.

Dacă vei căuta iubirea în exteriorul tău, nu o vei găsi niciodată, pentru că sursa ei este întotdeauna inima ta. Esența ființei tale este un ocean de iubire, dar pentru a o descoperi trebuie să elimini mai întâi virusul mental numit dezaprobare. Căutarea iubirii în altă parte echivalează cu căutarea necazurilor cu bună știință. Mai devreme sau mai târziu, ea se va întoarce împotriva ta. Dacă fericirea ta depinde de o altă persoană, este suficient ca aceasta să îți tragă preșul de sub picioare pentru a te simți instantaneu cel mai nefericit om din lume.

Singura fericire durabilă este cea care provine din interiorul tău, căci atunci știi foarte bine pe ce te bazezi. Singurul om care te poate face fericit sau nefericit ești tu însuți. Dacă ai înțeles acest lucru, îți va fi imposibil să mai ai vreodată

parte de vreo relație nefericită, căci sursa fericirii nu se află niciodată în celălalt. La fel şi sursa iubirii. Atunci când eşti plin de iubire, toate problemele dispar ca prin farmec, şi asta nu din cauza lumii exterioare, ci pentru că nu-ți mai pasă de ele. Totul ți se pare perfect exact aşa cum este, pentru că nu mai vezi altceva decât iubirea nesfârşită care emană din tine.

Reține: esența ta este iubirea. Aceasta este singura realitate.

Notă: În capitolul 14 vei găsi o serie de exerciții suplimentare legate de experiențele din viața ta. Ori de câte ori descoperi un exercițiu care te impresionează şi care are efecte profunde asupra atitudinii şi asupra vieții tale, repetă-l cât mai des.

Când am început să practic aceste exerciții, principalul meu scop a fost să mă simt ceva mai bine, adică să nu mai fiu tot timpul atât de nefericit. Pe măsură ce am continuat să lucrez cu iubirea de sine, am observat că lucrurile se îmbunătățesc de la sine în anumite domenii ale vieții mele. Spre exemplu, am slăbit 16 kilograme fără să țin niciun fel de dietă. La rândul ei, soția mea a slăbit 18 kilograme. Pentru prima dată, am 12.000 de dolari în contul meu de economii şi nu mai am nicio datorie. Practic, întreaga mea viață s-a schimbat datorită cultivării iubirii de sine.

– DW, Maryland

CAPITOLUL 10

TREI ACȚIUNI REVOLUȚIONARE

Ceea ce îți voi spune în continuare nu este un secret.

Cu toate acestea, aproape toți cei şapte miliarde de locuitori ai planetei ignoră acest lucru.

Ceea ce îți voi spune în continuare îți va da posibilitatea să îți schimbi radical viața, dacă vei decide să faci acest lucru.

Mai mult decât atât, întreaga ta ființă va fi transformată.

Tu te poți bucura de toate lucrurile pe care ți le dorești. Nu-ți propune niciodată mai puțin decât să ai parte de absolut tot. De fapt, ce anume îți dorești? Bani? Sănătate? Relații armonioase? Maşini, case, iahturi? Indiferent ce îți dorești, tu te poți bucura de împlinirea dorințelor tale, şi nu doar de una sau două, ci chiar de toate!

Nu contează ce anume se întâmplă în viața ta la ora actuală. Poate ți se pare că ai fost un om rău şi că îți meriți soarta. Poate eşti de părere că ai fost un om bun, dar nu ai avut parte de noroc. Poate că lucrurile nu au mers pentru tine aşa cum ți-ai fi dorit. Sau poate că au mers, dar nu în măsura în care ți-ai fi dorit. Poate că încă mai cauți piesa de puzzle care îți lipseşte pentru a fi fericit. La urma urmelor, de ce nu ai parte de toate lucrurile pe care ți le dorești? De ce nu ți s-au împlinit încă visele?

Indiferent dacă dispui de tot ce ți-ai dorit vreodată sau te simți mizerabil, tu deții chiar acum secretul care te poate ajuta să îți completezi viața cu tot ce lipsește din ea.

Te afli în locul potrivit, iar momentul este ideal pentru tine. De câte ori nu ți s-a spus acest lucru, că trebuie să te afli în locul potrivit și să prinzi un moment favorabil? Ei bine, află că ești în locul potrivit, iar un moment mai bun ca acesta nici că ar putea fi imaginat!

Poate că te-ai mai aflat cândva la locul și în momentul potrivit, dar nu ai știut să profiți de acest lucru, motiv pentru care te-ai condamnat din nou. Poate că nu ai acționat când ar fi trebuit să o faci.

Încă mai joci jocul regretelor?

Dacă da, încetează chiar acum. Regretele nu îți oferă niciodată ceva bun. Ele nu îți oferă nicio soluție, ci numai te trag în jos. Dacă regreți că ai făcut sau nu ai făcut ceva, observă acest sentiment. În mod evident, este unul negativ. Foarte mulți oameni își petrec întreaga viață trăind în trecut și regretând diferite lucruri. Din păcate pentru ei, această atitudine negativă nu atrage în viața lor decât noi lucruri negative, adică noi motive de regret.

Așa cum spuneam, tu te afli chiar acum în locul și la momentul potrivit. Aceasta este însă numai jumătate din ecuație. Cealaltă jumătate, care este chiar mai importantă decât prima, constă în a trece la acțiune. Lasă regretele în urma ta și treci la fapte.

Dacă dorești să obții o situație diferită, fă ceva diferit, ceva ce nu ai mai făcut până acum. Foarte mulți oameni refuză să acționeze pentru că egoul lor nu este de acord cu ei.

Ei sunt controlați în întregime de acesta. Dacă nu mă crezi, verifică. Dovedește-ți singur dacă am sau nu dreptate.

Cum poți ști dacă ești controlat sau nu de mintea ta negativă? Îți lipsește ceva din viață? Ei bine, află că nu ar trebui să îți lipsească. Tu ar trebui să îți îndeplinești toate dorințele și să te bucuri de o stare de pace interioară. De fapt, nu ar trebui să îți lipsească nimic. Dimpotrivă, ar trebui să fii fericit în permanență. Cea care te împiedică să o faci este mintea ta negativă.

Singurul răspuns pe care îl cunoaște aceasta este: „Nu pot; nu știu; nu am." Este ca un automat al lipsurilor, de care îți amintește în permanență, făcându-te să te simți prost și împiedicându-te să te bucuri de tot ceea ce meriți să ai. De fapt, chiar dacă ai avea toate lucrurile pe care ți le dorești acum, ea tot ar continua să te tortureze zi și noapte.

Ascultă ce am să-ți spun în continuare și ia decizia de a acționa.

Acest lucru îți va schimba viața.

Acționează indiferent de ceea ce îți spune mintea, care va încerca cu siguranță să te împiedice. Te afli în locul și la momentul potrivit.

Citește lent și cu o atenție maximă următoarea frază:

Iubirea, succesul, pozitivitatea, sănătatea, abundența, banii și pacea interioară reprezintă exact aceeași energie.

Probabil că mintea îți spune: „Și ce dacă?" Ți-am spus doar că va încerca să te blocheze.

Răspunsul la întrebarea „și ce dacă?" este foarte important. Dacă îl vei înțelege, vei putea avea toate lucrurile pe care ți le dorești.

Lester Levenson ne-a arătat tuturor calea. Dacă renunțăm la sentimentele asociate cu ne-iubirea, la dezaprobarea noastră, la tot ce ne displace sau detestăm, ceea ce rămâne în noi este iubirea.

Dacă vei învăța să fii plin de iubire, vei deveni automat pozitiv. Dacă îți vei cultiva pozitivitatea, vei avea succes. Dacă vei avea succes, te vei bucura automat de abundență, de sănătate și de relații fericite.

Iubirea se cultivă prin renunțarea la ne-iubire. Odată cu ea, toate celelalte lucruri pozitive vor intra în viața ta, dintr-un motiv foarte simplu: în esență, orice lucru pozitiv este sinonim cu iubirea, cel puțin din punct de vedere energetic.

Acum înțelegi? Mintea ta nu își dorește să înțelegi. Ea vrea să rămâi la fel de nefericit ca și până acum, să nu te bucuri de întreaga fericire pe care o meriți. A sosit timpul să îi spui egoului tău să o șteargă. Nu mai ai nevoie de un slujitor care nu știe altceva decât să spună nu. Haide, spune-i: „Șterge-o, slujitor necredincios! Nu mai am nevoie de tine."

Așa cum spuneam, te afli în locul și la momentul potrivit. Singurul lucru care îți mai lipsește este să treci la fapte.

Trei acțiuni revoluționare care îți pot schimba viața

Integrează în viața ta aceste Trei Acțiuni Revoluționare și în cel mai scurt timp ți se vor întâmpla tot felul de lucruri pozitive!

Aceste Trei Acțiuni Revoluționare îți vor schimba viața și îți vor oferi tot ce ți-a lipsit până acum.

Practică aceste Trei Acțiuni Revoluționare și vezi ce se întâmplă.

Prima Acțiune Revoluționară

Renunță la sentimentele tale de ne-iubire. Fii atent la tot ceea ce spui, ce gândești și ce faci. Supraveghează-te tot timpul. Cultivă-ți luciditatea. Nu lăsa niciodată garda jos. Ori de câte ori descoperi un gând lipsit de iubire, blochează-l. Ori de câte ori sesizezi un sentiment lipsit de iubire, neutralizează-l. Ori de câte ori te surprinzi acționând fără iubire, oprește-te.

Dacă te surprinzi gândind, simțind, spunând sau făcând ceva negativ, oprește-te imediat.

Dacă ți-aș da un obiect din metal incandescent, l-ai arunca imediat, nu-i așa? Ei bine, gândurile, sentimentele, cuvintele și acțiunile negative sunt astfel de obiecte incandescente. De aceea, aruncă-le imediat! Renunță la ele. Ne-iubirea, respingerea, dezaprobarea și negativitatea în general îți distrug viața la fel ca un foc. De aceea, renunță la ele la fel cum ai arunca un obiect din metal incandescent.

Testul este cât se poate de simplu: este ceva negativ? Dacă da, îți face rău și îți distruge viața. De aceea, renunță la el!

A Doua Acțiune Revoluționară

Gândește-te numai la ceea ce îți dorești. Cultivă numai gânduri și emoții asociate cu îndeplinirea dorințelor tale.

Noi manifestăm întotdeauna lucrurile la care ne gândim și în legătură cu care avem sentimente asociate. Aceasta este o lege a Universului: legea atracției.

Orice lucru pozitiv atrage noi lucruri pozitive, la fel cum orice lucru negativ atrage noi lucruri negative. De pildă,

iubirea atrage iubire. Ne-iubirea atrage şi mai multă ne-iubire.

Iubirea este o energie similară cu cea a pozitivităţii, succesului, abundenţei, sănătăţii, banilor şi păcii interioare.

Dacă îţi repeţi tot timpul: „Nu pot", ai dreptate! Chiar nu poţi. Dacă îţi repeţi tot timpul: „Nu am", ai din nou dreptate. Nu ai şi nici nu vei avea, căci te focalizezi asupra unui gând negativ, de lipsă. Te focalizezi asupra lucrului pe care nu ţi-l doreşti.

Chiar dacă nu dispui încă de lucrul dorit, gândeşte-te la el ca şi cum l-ai avea deja. Este un simplu joc. Ce te costă să îl încerci? Ce ai de pierdut? Dacă eu am dreptate, înseamnă că te vei bucura de absolut tot ceea ce îţi doreşti de la viaţă. Chiar dacă se va dovedi însă că nu am dreptate, tot nu vei pierde nimic, căci vei rămâne în punctul din care ai plecat.

Doresc să mai adaug însă ceva: chiar dacă nu vei obţine lucrul pe care ţi-l doreşti, acest lucru se va datora faptului că mintea ta a reuşit să te păcălească, convingându-te că te înşeli. În loc să iei decizia corectă şi să rămâi cantonat în ea, tu ţi-ai pierdut încrederea şi ai renunţat la perseverenţă. Aşa procedează marea majoritate a celor şapte miliarde de oameni de pe planetă, care acumulează astfel sentimente de ne-iubire. În mod evident, acestea nu dispar peste noapte, dar efortul merită totuşi să fie făcut, căci efectele pe care le produce el sunt spectaculoase. Dacă vei practica cu perseverenţă această a Doua Acţiune Revoluţionară, vei constata efectele apărând în viaţa ta chiar din prima săptămână. De aceea, gândeşte-te întotdeauna numai la ceea ce îţi doreşti, nu la ceea ce nu îţi doreşti (cum ar fi, de pildă, ceea ce îţi lipseşte).

Şi încă ceva: pentru a deveni mai conştient de gândurile tale, supraveghează-ţi întotdeauna cuvintele rostite. În acest

fel îţi va fi din ce în ce mai uşor să îţi dai seama ce gândeşti şi ce simţi.

Şi mai este un lucru important pe care doresc să îl subliniez: eu nu vorbesc aici despre afirmaţii pozitive şi nu recomand neapărat să foloseşti cartonaşe cu astfel de afirmaţii. Singurul lucru pe care îl recomand eu este să te gândeşti în permanenţă la lucrurile pe care ţi le doreşti cu adevărat. În acest scop, renunţă la gândurile, cuvintele şi sentimentele care nu exprimă cu adevărat ceea ce îţi doreşti.

A Treia Acţiune Revoluţionară

Ia-ţi angajamentul de a fi pozitiv şi plin de iubire, indiferent de ceea ce se întâmplă în jurul tău. Spune-ţi chiar acum acest lucru: „Îmi voi păstra atitudinea pozitivă şi plină de iubire indiferent de ceea ce se va întâmpla de acum înainte în viaţa mea." Fă din această frază un motto.

Păstrează-ţi pozitivitatea indiferent de ceea ce se întâmplă în viaţa ta. Marea majoritate a oamenilor reacţionează automat prin emiterea unor emoţii pe care le-au învăţat la vârsta de doi ani. Ei bine, nu mai ai doi ani! De aceea, nu mai proceda la fel ca atunci. Nu mai reacţiona automat. Reacţiile tale ar trebui să fie propria ta decizie.

Când li se întâmplă ceva negativ (conform percepţiilor lor), oamenii reacţionează spontan. Ei uită de momentul prezent şi reacţionează aşa cum au făcut-o întotdeauna: prin furie, isterie, umilinţă (de pildă, pentru că cineva s-a uitat urât la ei) etc. Această atitudine nu le rezolvă însă situaţia. Singurul efect al comportamentului negativ este amplificarea în continuare a negativităţii şi a ne-iubirii. Altminteri, situaţia rămâne aceeaşi. Sunt convins că înţelegi acest lucru şi că eşti

de acord cu mine, întrucât ai trecut de prea multe ori prin acest proces.

De aceea, ia chiar acum o decizie. Propune-ți să îți păstrezi atitudinea pozitivă şi plină de iubire indiferent de ce se va mai întâmpla în continuare în viața ta.

Îți mai aminteşti de exemplul cu fierul încins? Ei bine, începe prin a renunța o dată pentru totdeauna la reacțiile tale negative şi lipsite de iubire, căci acestea au efecte comparabile cu fierul încins. Dacă nu mă crezi, convinge-te. Dovedeşte-ți singur dacă am sau nu dreptate. Reacționează pozitiv şi plin de iubire la tot ceea ce se întâmplă în jurul tău, indiferent de ceea ce spun sau fac ceilalți oameni. Fii pozitiv şi plin de iubire şi vezi ce se întâmplă în viața ta.

Atunci când îți păstrezi atitudinea pozitivă şi plină de iubire indiferent de ceea ce se întâmplă în viața ta, tu te umpli şi mai mult de iubire. Aceasta este o forță care cucereşte totul, care transformă şi vindecă. Iubirea este soluția pentru toate problemele.

De aceea, adoptă şi integrează în viața ta cele Trei Acțiuni Revoluționare. Practică-le în permanență. Nu-ți asculta mintea care încearcă să te facă să renunți. Te afli în locul şi la momentul potrivit. De aceea, treci la fapte. Devino plin de iubire. Renunță la ne-iubire.

Practică cele Trei Acțiuni Revoluționare:

- Renunță la sentimentele de ne-iubire.
- Gândeşte-te tot timpul numai la ceea ce îți doreşti.
- Adoptă o atitudine pozitivă şi plină de iubire indiferent de ceea ce se întâmplă în viața ta.

Vei constata astfel că devii din ce în ce mai fericit şi că viața îți oferă toate lucrurile pe care ți le-ai dorit vreodată.

Dovedeşte-ți singur acest lucru.

Întotdeauna am crezut că norocul este un fenomen misterios, care apare în viața oamenilor fără niciun motiv. Acum înțeleg cât de mult m-am înşelat. În realitate, norocul înseamnă să te iubeşti pe tine însuți. Nu mai am nicio îndoială în această privință, întrucât am primit nenumărate dovezi că aşa stau lucrurile. De îndată ce am început să mă iubesc pe mine însumi, dar şi pe ceilalți oameni, norocul meu s-a schimbat. De atunci, multe din lucrurile pe care mi le-am dorit mi-au bătut singure la uşă, invitându-mă doar să le primesc în viața mea. Trăiesc în permanență cele mai neverosimile întâmplări fericite, care nu încetează să mă ia prin surprindere.

– BW, Oregon

CAPITOLUL 11

PUTEREA TA ESTE MAI MARE DECÂT CREZI TU

Tu eşti foarte puternic. Ştiai acest lucru? Eşti infinit mai puternic decât îţi imaginezi în momentul de faţă.

Probabil că te întrebi: „Dacă sunt atât de puternic, cum se face că nu mă simt deloc astfel?“ Răspunsul este cât se poate de simplu: dacă nu eşti diferit de ceilalţi oameni, înseamnă că îţi risipeşti inutil puterea personală, oferindu-o cui nu trebuie. Nu-ţi dai seama că faci acest lucru deoarece este un obicei pe care ţi l-ai construit o viaţă întreagă, la fel ca toţi ceilalţi oameni.

În ce constă această putere pe care o risipesc oamenii? Este vorba de puterea iubirii. Iubirea este cea mai puternică forţă din Univers. Nicio altă energie nu se compară cu ea. Iubirea care îţi stă la dispoziţie este infinită. Din păcate, tu nu te foloseşti de ea, întrucât reacţionezi automat la ceea ce ţi se întâmplă. Indiferent ce se petrece în viaţi ta, tu intri în memoria computerului tău mental şi evoci o reacţie despre care crezi că te va proteja. Spre exemplu, dacă cineva te insultă, tu reacţionezi prin furie. Dacă cineva te ameninţă, reacţionezi prin teamă. Dacă cineva te domină, te retragi

imediat într-un colț (cel puțin, așa reacționează majoritatea oamenilor).

Altfel spus, tu trăiești pe pilot automat, reacționând instinctiv la tot ceea ce se întâmplă în viața ta prin gânduri, emoții și gesturi negative, lipsite de iubire, menite – chipurile – să te protejeze.

Majoritatea oamenilor se decid din primii ani ai copilăriei să reacționeze în acest fel lipsit de iubire, pentru a se proteja. Unii dintre ei iau astfel de decizii de îndată ce ies din pântecul matern. Ei învață de mici să le zâmbească adulților pentru a obține de la ei ceea ce își doresc. Dacă nu obțin astfel reacția scontată, schimbă macazul și își arată furia. Mulți dintre ei păstrează aceste reacții inclusiv după ce cresc, întrucât ele au devenit automate. Din păcate, ei nu realizează cât de mult rău își fac. Astfel de reacții negative și lipsite de iubire nu le rezolvă problemele. Dimpotrivă, este ca și cum ar întoarce singuri o armă împotriva lor. Reacțiile lor nu îi pot răni decât pe ei.

Prin astfel de reacții negative, tu renunți la puterea iubirii.

Mai există și alte modalități de a renunța la puterea personală. În vârful listei se află condamnarea de sine, care echivalează cu renunțarea la iubirea de sine. Privește-i pe cei din jurul tău. Ascultă-le cuvintele negative prin care se condamnă sau se critică singuri. Dacă alți oameni le-ar spune tot ce își spun singuri, probabil că ar chema poliția. În acest fel, ei își risipesc în mare parte puternica energie a iubirii.

Oamenii își dau singuri tot felul de porecle, se insultă pe ei înșiși și emit gânduri negative la adresa lor. Spre exemplu, nu le place felul în care arată, se consideră prea grași sau prea slabi, își detestă slujba, nu le place casa în care locuiesc și așa mai departe. De multe ori, această listă este nesfârșită.

Studiază-ți propriul comportament. Fă o listă cu modalitățile prin care te critici și te minimalizezi singur atunci când lucrurile nu decurg așa cum ți-ai dori, sau atunci când nu te ridici la înălțimea standardelor pe care ți le-ai fixat singur. Toate gândurile negative pe care ți le adresezi singur nu fac decât să te secătuiască de energie, de fericirea pe care o meriți, de puterea ta. Din cauza lor, ajungi să te identifici cu ne-iubirea, privându-te astfel de puterea iubirii.

Dezaprobarea este o altă modalitate principală prin care te lipsești de această putere.

Dezaprobarea apare atunci când nu-ți place de cineva, când deteşti o situație, dar mai ales atunci când te deteşti PE TINE ÎNSUȚI. Prin intermediul ei, tu îți tai singur craca de sub picioare. Nu este de mirare că te prăbușești, iar căderea este de multe ori foarte dureroasă. Este suficient să îi privești pe oameni ca să vezi cât de des se încruntă și cât de dezamăgiți arată. Acest lucru se datorează faptului că sunt în dezacord cu ei înșiși.

Nu de puține ori, oamenii îi privesc pe ceilalți încruntându-se și cred că acest gest li se adresează personal. „Tipul ăla s-a uitat urât la mine. Probabil că îmi stă părul aiurea." Noi ne asumăm dezaprobarea celorlalți chiar și atunci când aceasta nu ne este adresată deloc. În realitate, ei se dezaprobă singuri, dar noi credem că dezaprobarea lor ne este adresată. Motivul care stă la baza acestei confuzii este că ne dezaprobăm singuri, renunțând astfel la puterea noastră personală.

Descătușează iubirea din tine, astfel încât să nu reiterezi și tu acest fenomen, făcându-i pe ceilalți să creadă că te încrunți la ei. Acest gen de comportament este unul lipsit de iubire. Nu numai că ne prăbușim singuri în abis, dar îi mai tragem și pe alții după noi. Un copil care vede pe stradă un bărbat care se încruntă crede că acesta are ceva cu el.

Analizează toate modalitățile prin care te dezaprobi singur. Dezaprobarea demonstrează că atitudinea negativă atrage noi şi noi efecte negative. Oamenii care practică dezaprobarea au din ce în ce mai multe motive de dezaprobare. Probabil cunoşti astfel de oameni negativişti, care par înconjurați de un nor întunecat.

Atunci când eşti plin de iubire, motivele care te umplu de şi mai multă iubire abundă în viața ta. Te bucuri de un succes din ce în ce mai mare şi te simți din ce în ce mai fericit. Această atitudine atrage în viața ta o abundență din ce în ce mai mare.

O altă modalitate prin care renunțăm la puterea noastră personală şi prin care ne minimalizăm singuri sunt întrebările pe care ni le punem singuri atunci când nu ştim ceva. Acestea nu fac decât să amplifice conflictele noastre interioare, căci mintea noastră nu ştie să răspundă la aceste întrebări. Dacă ar fi ştiut, nu i le-am mai fi pus. Din păcate, aşa procedează toată lumea. Aşa se explică de ce oamenii sunt bolnavi, nefericiți şi lipsiți de iubire. Încearcă să înțelegi acest mecanism, de dragul tău. Ori de câte ori îți întrebi mintea: „Cum trebuie să rezolv această problemă?", tu o apuci pe calea speculațiilor. Atunci când ştii ceva, cum ar fi numele tău sau al străzii pe care locuieşti, tu nu simți nevoia să îi pui întrebări minții tale. Atunci când nu ştii ceva, este evident că nici mintea ta nu are de unde să ştie lucrul respectiv.

Sună banal, dar foarte mulți oameni uită de acest lucru. Când nu ştiu ceva, oamenii încep să se gândească la problema lor, încercând să îi dea de capăt. Ei încearcă să îşi imagineze răspunsul corect, pierzând uneori nopți la rând.

Mintea ta nu cunoaşte răspunsurile la întrebările tale. Cum poți fi sigur de acest lucru? Simplu: pentru că nu le cunoşti nici tu. Şi totuşi, tu nu încetezi să îți bombardezi

mintea cu întrebări ale căror răspunsuri nu le cunoşti, ca şi cum ai căuta într-un sertar gol în care ştii că nu se află nimic, fapt care nu te împiedică să încerci. În acest fel, nu faci decât să îți iroseşti din nou puterea personală. Aşa se explică de ce te trezeşti atât de frecvent epuizat dimineața.

Problema este că dacă îi pui minții o întrebare la care nu cunoşti răspunsul, aceasta îți spune totuşi ceva: ea îți spune să te condamni singur pentru că nu cunoşti răspunsul, pentru că nu eşti capabil să ți-l imaginezi, pentru că nu poți rezolva problema cu care te confrunți.

Poate chiar acum te întrebi cum să îți rezolvi o problemă financiară, o încurcătură relațională, o chestiune de sănătate, cum să slăbeşti, cum să scapi de o stare de stres sau cum să dormi mai bine. Această căutare sterilă te conduce din ce în ce mai departe de-a lungul spiralei descendente a negativității, întrucât mintea ta te condamnă pentru incapacitatea ta de a găsi răspunsul corect. Prin acest mecanism se pierde foarte multă putere personală.

Ceea ce îți doreşti tu este să fii fericit. De aceea, nu-i mai pune minții tale întrebări la care nu este capabilă să răspundă şi nu te mai condamna singur. Dacă doreşti să îți păstrezi puterea personală, nu-i mai cere minții tale răspunsuri pe care nu le cunoaşte. Însenineză-te şi nu te mai critica singur, indiferent de motiv.

O altă modalitate prin care renunțăm la puterea noastră personală constă în încercarea de a-i face pe alții să ne iubească. Noi am face orice pentru a le câştiga iubirea. Acest comportament de cățeluş care aşteaptă să fie mângâiat pe cap ne face să pierdem foarte multă putere. Aceşti oameni nu se iubesc pe ei înşişi; cum ne-ar putea iubi în acest caz pe noi? Este ca şi cum am încerca să obținem bani de la o bancă aflată în faliment.

Noi îi implorăm pe ceilalți să ne iubească, dar ei nu au deloc iubire de oferit. De altfel, și ei își doresc la fel de mult ca tine ca altcineva să îi iubească. Cel care te împiedică să vezi acest lucru este egoul tău. Acesta încearcă să te mențină în suferința ta prin risipirea puterii iubirii tale, convingându-te că nu vei putea găsi iubirea decât în afara ta.

Dorința de aprobare este un cec în alb pe care îl scrii singur și pe care îl dai altcuiva, în speranța că vei obține ceva la schimb, ceva numit iubire. Din păcate, persoana căreia îi dai cecul nu dispune de acest articol. Ironia sorții face să îți risipești astfel puterea personală pentru a obține un lucru de la cineva care nu îl are și pe care tu îl aveai deja.

Analizează modalitățile prin care încerci să obții aprobarea celorlalți oameni. Indiferent cum procedezi, tu renunți la puterea ta personală în încercarea de a-i convinge pe ceilalți să te iubească sau să te simpatizeze. Nu este de mirare că în acest fel nu faci decât să te golești singur de energie, descărcându-ți toate bateriile. În realitate, tu nu ai nevoie de aprobarea nimănui. Tu dispui deja de întreaga iubire care există în Univers, iar aceasta se află în inima ta. De aceea, nu mai încerca să obții iubirea altor oameni. Iubește-i tu pe ei, dar fără a încerca să obții ceva în schimb.

Mai sunt și alte modalități prin care oamenii renunță singuri la puterea lor personală: enervarea, frustrarea, mânia, scandalizarea, gelozia, invidia, panica, regretele, îndoielile, lamentările, atitudinea defensivă, dramatizarea, asumarea rolului de victimă, grijile și teama. Lista ar putea continua, dar cel mai bine este să îți analizezi singur propriile reacții negative și efectele pe care le generează ele. Vei constata de fiecare dată că aceste reacții te secătuiesc de puterea ta, adică de iubirea ta. Din cauza lor, te simți lipsit de iubire, și implicit de energie.

Întreabă-te de fiecare dată: „În ce fel mă ajută această reacție negativă? Mă ajută ea să devin mai plin de iubire? Mai pozitiv? Mai puternic? Mai plin de energie?“ Vei constata imediat că nu te ajută cu nimic. În acest fel, îți va fi mai ușor să renunți la ea, pornind de la premisa că nu face decât să îți fure puterea iubirii. Acest mecanism este foarte important. Întreaga ta viață depinde de el. Calitatea vieții tale depinde de luciditatea și de înțelepciunea ta, de capacitatea ta de a înțelege că aceste reacții negative nu numai că nu te ajută cu nimic, dar chiar te privează de puterea ta personală.

Descoperă sursa din care provine iubirea. Această sursă este sinele tău. Ea există deja în tine, dar este acoperită sub un strat gros de sentimente negative. Regăsește-ți puterea. Descoperă faptul că întreaga iubire din Univers se află deja în tine. Nu o mai căuta în altă parte. Nu-ți mai risipi inutil această putere. Nu mai căuta iubirea în exterior.

În capitolul următor îți voi arăta cum îți poți redobândi puterea personală, cum o poți amplifica și cum poți recupera întreaga putere pe care ai risipit-o până acum.

CAPITOLUL 12

ACUMULAREA DE PUTERE

În capitolul precedent ai aflat câteva dintre modalitățile prin care îți risipești puterea personală din cauza comportamentului tău lipsit de iubire.

Modalitatea de a acumula iubire și de a-ți recupera puterea pierdută este cât se poate de simplă: iubește-te pe tine însuți. Asta-i tot! Nu trebuie să faci altceva pentru a-ți recupera întreaga putere la care ai renunțat prin comportamentul tău lipsit de iubire. Iubește-te pe tine însuți.

Începe prin a deveni în permanență conștient de orice atitudine lipsită de iubire și prin a renunța la ea. Recuperează-ți puterea renunțând la sentimentele de ne-iubire și iubindu-te pe tine însuți.

Întreaga viață este o sumă de decizii. Tu ești singurul care are drept de decizie în ceea ce privește propria ta viață. Tu ești singurul care poate decide dacă vei adopta un comportament lipsit de iubire sau dacă te-ai săturat de acest mod de viață și dacă îți dorești altceva. În cazul din urmă, tot ce trebuie să faci este să iei decizia: „De acum înainte voi fi plin de iubire. Voi începe prin a mă iubi pe mine însumi."

Te simți pregătit pentru a-ți recupera puterea personală? Dacă da, adoptă următoarea *mantra:* „Te iubesc." Repetă zi

şi noapte aceste cuvinte, căci ele reprezintă modalitatea de a-ţi recupera puterea pierdută şi de a o amplifica. Aceasta este cheia unei vieţi minunate, trăite într-o atitudine pozitivă.

După ce am învăţat să îmi transmit iubirea şi aprobarea, am obţinut foarte multe beneficii. Printre altele, mi-au dispărut anxietatea, vinovăţia şi teama, care mi-au marcat întreaga viaţă până acum. Relaţia cu soţia şi cu fiica mea s-a îmbunătăţit considerabil. În sfârşit, durerile cronice de gât şi de spate pe care le-am avut ani de zile au dispărut complet.

– JM, South Carolina

Nu-i mai pune întrebări minţii tale legate de recuperarea puterii personale şi de iubire. Mintea nu ştie nimic despre iubire. Ea este focalizată exclusiv asupra ne-iubirii şi asupra condamnării tale.

De aceea, este o prostie să îţi întrebi mintea cum ar trebui să te iubeşti pe tine însuţi, căci ea habar nu are. Este ca şi cum ai căuta răspunsul într-un sertar despre care ştii că este gol. Nu ţi se pare stupid?

Dacă îi pui astfel de întrebări, mintea te condamnă automat şi îţi spune să te dezaprobi singur. „Nu sunt suficient de bun. Nu pricep. Nu sunt sigur." Astfel de gânduri te fac să te consideri inferior.

În ce fel te ajută această autocritică şi această dezaprobare permanentă? Te fac ele mai plin de iubire? Mai fericit? Nici vorbă! Condamnarea de sine nu aduce niciodată nimic bun. Ea nu face decât să te rănească şi mai tare. Înţelegi acest mecanism? Sunt sigur că da.

Şi cine este cel care îl aplică? Cine este cel care te condamnă? Tu însuţi!

De vreme ce nu te ajută cu nimic să te condamni pe tine însuţi, ar cam fi timpul să iei o decizie. De pildă, ai putea lua decizia de a nu te mai condamna singur şi de a te iubi pe tine însuţi. Bănuiesc că eşti de acord cu mine.

Dacă da, renunţă la atitudinea de autocondamnare ca la un fier încins, căci ea îţi distruge viaţa.

Este o simplă decizie. Dacă ai luat-o, încearcă să mergi mai departe, renunţând din ce în ce mai mult la orice atitudine negativă.

În continuare, acordă-ţi propria ta aprobare, dacă tot ai luat decizia să fii pozitiv şi să te iubeşti pe tine însuţi.

Ei, cum te simţi acum? Ceva mai bine, probabil.

Atunci când renunţi la dezaprobare şi îţi acorzi propria aprobare, te simţi întotdeauna mai bine, pentru că te deplasezi într-o direcţie pozitivă, în direcţia iubirii şi a redobândirii puterii tale personale. Devii astfel din ce în ce mai plin de iubire şi îţi redobândeşti din ce în ce mai plenar puterea personală, cu fiecare crâmpei de aprobare în plus pe care ţi-l acorzi.

De când am învăţat să mă aprob pe mine însumi, m-am simţit mult mai împăcat. Îmi este mult mai uşor să discut cu ceilalţi oameni, căci am acum mult mai multă încredere în mine.

– PH, Texas (14 ani)

Mintea ta nu este interesată de aprobare. Dimpotrivă, ori de câte ori încerci să te aprobi singur ea sare cu gura pe tine, reamintindu-ţi de toate motivele pentru a te condamna. Între timp cred că ai înţeles însă cum funcţionează mintea, aşa că

îi poți spune să te lase în pace. În acest fel, îți poți continua liniștit practica renunțării la dezaprobare și a cultivării iubirii de sine.

De îndată ce te vei familiariza cu acest proces, egoul tău își va pierde orice putere asupra ta. Când îl vei auzi cu vechile lui argumente depășite, vei zâmbi și îi vei spune: „Iarăși tu! Nu te mai saturi odată?" Mintea nu numai că nu te va mai deranja, dar chiar îți va oferi un motiv de bucurie, căci îți va indica o altă dezaprobare de sine la care vei putea renunța.

Cu fiecare dezaprobare la care vei renunța, natura ta plină de iubire va continua să ți se reveleze din ce în ce mai plenar. De aceea, obișnuiește-te să renunți la dezaprobare din ce în ce mai mult, apoi inversează procesul și iubește-te din ce în ce mai plenar.

Când am renunțat la ura de sine, a fost ca și cum mi s-ar fi ridicat o greutate uriașă de pe piept, pe care am purtat-o ani de zile.

– RK, Idaho

Cu cât vei practica mai intensiv renunțarea la autocondamnare și cu cât te vei aproba mai mult, cu atât mai plin de iubire vei deveni și cu atât mai multă putere personală îți vei redobândi. Cu această ocazie, energia ta personală va deveni din ce în ce mai înaltă.

Amplifică-ți puterea iubirii. Nimic nu este mai simplu decât acest lucru. Tot ce trebuie să faci este să te iubești pe tine însuți.

Iată o temă pentru acasă: așează-te într-o poziție confortabilă și acordă-ți propria aprobare o perioadă cât mai lungă de timp. Mărește această perioadă ori de câte ori repeți exercițiul.

Ți se pare un exercițiu ciudat? Nu-i de mirare. Nu crezi că a sosit însă timpul să încerci ceva diferit? Dacă dorești să îți schimbi viața, va trebui să încerci ceva diferit. Nu crezi că a sosit timpul să nu-ți mai asculți mintea care îți spune să te condamni singur? Nu crezi că a sosit timpul să preiei controlul asupra destinului tău? La urma urmelor, mintea îți aparține ție, nu tu ei! Nu crezi că a sosit timpul să îi spui egoului tău să te lase în pace? De acum înainte nu mai ai nevoie de el.

Dacă dorești să îți schimbi viața, ia o decizie conștientă în această direcție. Ia decizia să nu te mai condamni niciodată de unul singur. Fă cel mai înțelept lucru pe care îl poți face: iubește-te pe tine însuți.

Seara, închide televizorul pentru câteva minute. Profită de acest răgaz pentru a-ți revedea ziua și surprinde momentele în care mintea ta are tendința să te dezaprobe și să te condamne. Renunță imediat la această dezaprobare și înlocuiește-o cu aprobarea de sine. Repetă-ți la infinit: „Te iubesc! Te iubesc! Te iubesc! Te iubesc! Te iubesc! Te iubesc!"

Iubește-te întotdeauna și în orice context. Iubește-te atunci când te oprești la semafor, atunci când aștepți la coadă la supermarket, în toate momentele de pauză ale zilei. Nu risipi aceste momente, ci folosește-le pentru a-ți amplifica și mai mult iubirea de sine.

Practică această iubire și mai devreme sau mai târziu vei face o descoperire monumentală: vei constata că esența ființei tale este iubirea cea mai pură. Tu ești iubire. Dispui de iubire. Ai acces la iubirea infinită a Universului, care este mai puternică decât o bombă cu hidrogen. Această putere există deja în interiorul tău, dar este ascunsă sub toate acele sentimente de ne-iubire, de dezaprobare și de autocondamnare.

Descoperă-te pe tine însuți. Iubește-te pe tine însuți și află cine ești cu adevărat. Iubește-te pe tine însuți și vei descoperi că ești fericit, sănătos, plin de succes și că trăiești în abundență.

Răspunsul pe care l-ai căutat atâta vreme este iubirea. Convinge-te de acest lucru. Renunță la sentimentele tale de ne-iubire și amplifică-ți iubirea de sine. Iubește-te pe tine însuți.

Cel mai frumos dar pe care mi-l pot oferi este aprobarea și iubirea de sine.

– LR, Wisconsin

CAPITOLUL 13

EXERSEAZĂ PE COPIII TĂI

În acest capitol voi cita chiar cuvintele lui Lester Levenson:

Practică iubirea.

Începe cu familia ta. Propune-ți să îți iubești familia din ce în ce mai mult. Acordă-le tuturor membrilor familiei tale dreptul de a fi ei înșiși. Acest lucru este mai dificil decât pare, îndeosebi în cazul copiilor. Consideră-i pe toți membrii familiei tale, în special pe copii, ființe perfecte, desăvârșite, infinite. Consideră-i niște copii ai lui Dumnezeu. Dacă nu reușești de la bun început să faci acest lucru, continuă să încerci până când reușești.

Oamenii au nevoie de companie și confundă această nevoie cu iubirea. Așa se nasc posesivitatea și cramponarea, care sunt chiar opusul iubirii. Atunci când se gândesc la iubire, oamenii nu au în minte împărtășirea acesteia, ci obținerea unei satisfacții personale sau împlinirea unei nevoi a egoului lor. Adevărata iubire, cea despre care

vorbim noi, nu își dorește decât să fie împărtășită. Cu cât este împărtășită mai mult, cu atât mai fericită se simte.

Acceptarea este o altă definiție excelentă a iubirii. Atunci când iubești pe cineva, îl accepți exact așa cum este, nu încerci să îl schimbi. Îi acorzi dreptul legitim de a fi el însuși. Cu alte cuvinte, îi permiți să se exprime așa cum dorește el, nu aștepți un anumit tip de comportament din partea lui. Iubirea înseamnă eliberarea celor dragi. Nu numai că nu le mai ceri nimic acestora, dar îi iubești tocmai pentru că sunt așa cum sunt.

Principalul lucru pe care îl așteaptă un copil de la părinții săi este iubirea. El nu poate fi păcălit în această privință. Copiii știu ce simt adulții și intuiesc imediat emoțiile acestora. Copiii nu ascultă cuvintele adulților. Aceștia se pot amăgi singuri sau între ei prin cuvintele lor, dar nu îi pot păcăli pe copii. Atunci când îi oferi iubire unui copil, această iubire se amplifică automat în el, și astfel îl condiționezi să ducă o viață mult mai fericită.

Întotdeauna le-am spus clientelor mele mame: „Dacă doriți să vă ajutați copiii, ajutați-vă mai întâi pe voi înșivă." Aceasta este cea mai bună modalitate de a-ți ajuta copilul. Dacă dorești să îi oferi iubire, trebuie să știi mai întâi de toate ce este iubirea, să ți-o cultivi și să devii capabil să iubești. Atunci când un părinte își iubește cu adevărat copilul (în sensul pe care îl dăm noi aici conceptului de iubire), între el și acesta nu poate exista decât cea mai perfectă stare de armonie.

Dificultățile cu care se confruntă atât de mulți părinți în relația cu copiii lor în societatea modernă se datorează în exclusivitate faptului că primii au uitat ce înseamnă iubirea. Practic, nu cunosc familie care să nu se confrunte cu astfel de dificultăți. Acestea pot fi mai mari sau mai mici, dar există în toate familiile. Acesta este unul din indiciile care atestă enorma confuzie în care se zbate societatea modernă, care nu mai face de mult deosebirea între adevăratele valori (cele pe care oamenii au venit să le descopere în această lume) și falșii zei pe care îi numim bani, faimă etc.

Cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru copilul tău este să îi oferi un exemplu personal. De altfel, aceasta este cea mai bună metodă de educație. Copiii își doresc întotdeauna să fie la fel ca părinții lor. De aceea, totul depinde de aceștia din urmă. Dacă dorești să îți ajuți copiii, trebuie să începi prin a te ajuta pe tine însuți. Nu trebuie să faci nimic altceva. Ajută-te pe tine însuți, iar copiii tăi vor crește frumos.

Cine își iubește cu adevărat copiii le acordă libertatea de a fi ei înșiși, de a crește, de a înflori. În niciun caz nu încearcă să le pună stavile. El îi călăuzește și îi iubește într-o manieră detașată, pornind de la premisa că sunt copiii lui Dumnezeu, la fel ca el însuși. Oricum, mai devreme sau mai târziu vor trece prin viață exact așa cum și-au propus când au venit în această lume. De aceea, un părinte bun încearcă întotdeauna să își elibereze copiii, nu să se simtă atașat de ei. Iubirea detașată și necondiționată este mai presus de cea condiționată.

Copiii tăi vor veni singuri la tine ca să îți ceară sfaturi şi călăuzire. Nimănui nu-i place însă să se simtă dominat şi să i se dicteze ce să facă. De fapt, la fel te-ai simțit şi tu când erai copil. Copiilor nu le place să li se poruncească ce au de făcut!

În schimb, ei doresc să învețe, căci au o curiozitate naturală. De aceea, ori de câte ori vor dori să afle ceva, vor veni la tine. Dacă vei porni de la bun început cu dreptul, lăsându-i liberi (dar nu nesupravegheați), procesul creşterii copiilor va deveni cel mai uşor lucru din lume. Copiii tăi te vor urma în mod natural. În schimb, dacă le vei spune din prima zi ce trebuie şi ce nu trebuie să facă, ei vor proceda la fel ca adulții aflați în aceeaşi situație: vor avea tendința să respingă ordinele tale, să li se opună. În acest fel, în subconştientul lor se vor crea tipare ale opoziției, iar când copiii vor începe să meargă, aceste tipare vor fi deja ferm cristalizate. Creşterea unor astfel de copii poate fi extrem de dificilă.

Părinții ataşați de copiii lor încearcă să îi strunească, iar copiii opun rezistență. Părinții nu cunosc o altă cale, întrucât la fel au fost crescuți şi ei. Şi astfel, cercul vicios are tendința să se propage la infinit.

Procesul de creştere a copiilor se poate derula foarte lin dacă începe cu dreptul. Părinții ar trebui să le arate întotdeauna copiilor lor posibilitățile şi alternativele pe care le au, dar ar trebui să îi lase să ia singuri deciziile. În acest fel, copiii vor colabora cu părinții lor, nu le vor opune rezistență.

Primul loc în care poate fi învățată iubirea este acasă, împreună cu membrii familiei tale. De

aceea, noi ar trebui să facem efortul de a ne iubi familia din ce în ce mai mult, acordându-le tuturor dreptul de a fi ei înşişi.

Principalul lucru pe care îl aşteaptă orice copil de la părinții lui este iubirea. În această privință, el nu poate fi amăgit. Copiii intuiesc întotdeauna ce simt adulții. Aceştia din urmă se pot amăgi reciproc cu cuvintele lor, dar nu pot păcăli un copil.

Atunci când îi oferi copilului tău o iubire necondiționată, el va învăța de mic să practice acest tip de iubire şi va fi condiționat astfel să ducă o viață fericită.

În rest, nu contează prea mult ce facem, atât timp cât ceea ce simțim este iubirea cea mai pură. Atitudinea este mai importantă decât gesturile noastre. Acest lucru este adevărat în orice context, şi cu atât mai mult în cadrul familiei.

Dacă am fi capabili să ne iubim într-un mod altruist copiii, nu să intrăm tot timpul în conflict cu ei, între noi ar domni o armonie desăvârşită. Din păcate, noi am uitat ce înseamnă iubirea altruistă, fapt care explică marile dificultăți pe care le au părinții moderni cu copiii lor.

Relația mea cu fiul meu adolescent s-a îmbunătățit dramatic, transformându-se într-o acceptare reciprocă şi plină de iubire.

– MG, California

Povestea care urmează ilustrează în ce fel ne afectează experiența sentimentele noastre:

Într-o zi, pe când stăteam la masă, fiicele mele mi-au lăudat mâncarea: „O, e delicioasă, mamă!", după care au golit castroanele în câteva clipe. Am rămas cu atât mai uimită cu cât nu era felul lor de mâncare preferat. De aceea, le-am întrebat din nou dacă chiar le-a plăcut mâncarea. „O, da, mamă! A fost excelentă! Să o mai faci."

M-am gândit ce s-a întâmplat. În acea zi m-am simțit foarte bine. Mi-am dat seama că în timp ce găteam am aut o stare de spirit extrem de pozitivă şi plină de iubire. Aceste gânduri au influențat în mod evident mâncarea, care a ieşit delicioasă.

În săptămâna care a urmat, le-am pregătit fetelor felul lor de mâncare preferat, dar de această dată nu am avut acelaşi succes. „Ce s-a întâmplat?", le-am întrebat. „Mamă, nu are niciun gust.", mi-au răspuns ele. Am rămas uimită, întrucât am respectat rețeta dintotdeauna.

Mai târziu, mi-am adus aminte că în timp ce găteam am avut o stare de spirit negativă şi plină de resentimente. Nu m-am simțit deloc fericită, aşa cum sunt de obicei.

Cu această ocazie, fetele mele m-au învățat o mare lecție. De atunci, m-am decis să fiu mai atentă şi mai conştientă de gândurile şi de sentimentele mele. Iubirea amplifică întotdeauna bucuria, în toate ipostazele ei (inclusiv bucuria de a mânca!). În schimb, gândurile şi sentimentele negative schimbă totul în rău.

– Manisha Mehta, New Jersey

Fiul meu mai mic mi-a spus la telefon că mă iubeşte. A fost cea de-a doua frază pe care a scos-o vreodată. Are doar un an şi jumătate. Pe de altă parte, fiul meu mai mare a reuşit să scape de un bătăuş la şcoală spunându-i în sinea lui: „Te iubesc."

– AW, U.K.

CAPITOLUL 14

EXERCIȚII PENTRU PRACTICAREA IUBIRII DE SINE

Iubirea de sine m-a ajutat să scap de o depresie severă. Mi-am vindecat şi alte probleme de sănătate, cum ar fi atacurile de anxietate, aritmia, răcelile frecvente şi chiar o gleznă luxată. Partea cea mai frumoasă este că devin pe zi ce trece mai fericită şi mai senină.

– AW, California

Începe fiecare zi astfel:

De îndată ce te trezeşti dimineața, pune-ți următoarea întrebare: „Mă dezaprob în vreun fel?" Dacă descoperi în tine chiar şi cea mai mică dezaprobare, elimin-o şi înlocuieşte-o cu aprobarea de sine. Amplifică apoi cât poți de mult această stare.

Ia o decizie. Exprimă-ți următoarea intenție: „De-a lungul acestei zile îmi propun să fiu atent la toate momentele în care mă voi dezaproba pe mine însumi, să renunț la această dezaprobare şi să o înlocuiesc cu aprobarea de sine, apoi să amplific din ce în ce mai mult această stare."

Tu cum îți petreci timpul atunci când trebuie să aştepți la semafor? Astfel de momente sunt ideale pentru a-ți cerceta mintea în căutarea dezaprobării de sine şi pentru a te detaşa de aceasta, înlocuind-o cu aprobarea. Dacă vei face acest lucru în toate momentele libere ale zilei, viața ta va deveni infinit mai frumoasă.

Am experimentat puterea iubirii. Ori de câte ori am o stare mai proastă, îmi spun: „Te iubesc", iar starea dispare ca prin farmec. Tehnica funcționează perfect pentru mine.

– BW, Illinois

Ori de câte ori te simți iritat, frustrat, enervat, sau trăieşti o altă stare de spirit negativă, fă o mică pauză şi devino conştient de ceea ce se întâmplă în mintea ta. Este foarte posibil să te dezaprobi pentru un motiv sau altul sau să dezaprobi pe cineva. Propune-ți să te detaşezi de această stare şi înlocuieşte-o cu starea de spirit opusă. Oferă-ți ție, persoanei în cauză sau situației care te nemulțumeşte aprobarea ta. Aminteşte-ți că ataşamentul față de starea negativă de spirit a dezaprobării nu te ajută cu nimic, dar îți face foarte mult rău, căci energia ei te otrăveşte. Ia următoarea decizie: „De acum înainte voi gândi pozitiv. Renunț la dezaprobare şi o înlocuiesc cu aprobarea."

Încheie fiecare zi astfel:

După ce am început să practic aprobarea înainte de culcare am ajuns să dorm mult mai bine, dar şi să am nevoie de mai puțin somn pentru a mă odihni. Dacă se întâmplă să mă trezesc în toiul nopții, îmi spun imediat: „Te iubesc", şi

astfel mă liniştesc instantaneu şi adorm la loc cu uşurință. Practic, mă simt un alt om.

– CW, Colorado

Aplică şi tu această metodă şi vei constata că vei începe să dormi mai bine. În fiecare seară, de îndată ce îți pui capul pe pernă, cercetează-ți mintea. Poate că încă mai este nemulțumită din anumite motive care s-au întâmplat peste zi sau nu înțelege anumite evenimente. Nu-ți mai bate capul cu ele. Aminteşte-ți că mintea nu cunoaşte răspunsurile la întrebările pe care i le pui. În continuare, verifică dacă mai ai motive de nemulțumire şi detaşează-te de ele. Înlocuieşte-le cu mulțumirea, indiferent de evenimentele petrecute. Scufundă-te în prețuirea de sine, la fel ca într-o baie fierbinte. Culcă-te pe vibrația aprobării de sine şi vei dormi mai bine decât oricând până atunci.

După ani de insomnie, am renunțat în sfârşit la orice griji legate de somn. Mă simt plin de încredere, căci îmi ofer aprobarea mea chiar înainte de a adormi.

– PZ, Los Angeles

Dacă ți se întâmplă de-a lungul zilei să cazi frecvent pradă negativității, probabil că ți se pare dificil să treci la o stare de spirit pozitivă. Nu-ți mai respinge însă propria negativitate. Nu-i mai spune: „Nu". „Nu" este un cuvânt negativ, deci nu te poate conduce la pozitivitate. Devino pozitiv spunând „da" tuturor stărilor prin care treci, inclusiv celor negative. Prin aprobarea lor, tu renunți la starea de dezaprobare şi o înlocuieşti cu cea de aprobare. Devii astfel mai fericit şi mai senin. Aplică puterea lui „da" şi nu vei mai avea niciun motiv de stres sau de frustrare. Gândeşte-te că este o simplă decizie

personală. Ia decizia de a fi pozitiv. Aceasta te va ajuta să te deplasezi în direcția fericirii, abundenței, sănătății și păcii interioare. Încearcă această metodă. Vei constata că te va satisface. În secțiunea următoare vom discuta mai pe larg despre puterea lui „da".

PUTEREA LUI „DA"

Exercițiile care urmează sunt împărțite pe mai multe categorii. Începe prin a le practica doar pe cele cu care rezonezi în momentul de față, dar întoarce-te cât mai des la această secțiune. Este posibil ca într-un alt moment să treci prin alte stări negative. Scopul exercițiilor este să fie practicate cât mai des, până când vor deveni un proces natural. Ele sunt pe cât de simple, pe atât de eficiente. Pentru a profita cât mai mult de pe urma lor, concentrează-te şi participă la ele, răspunzând direct la întrebări de îndată ce le citeşti. Nu le citi ca pe nişte pagini oarecare. În acest fel, fiecare lectură a acestei secțiuni te va ajuta să te simți de fiecare dată mai bine. Îți doresc să te bucuri de acest proces!

Mama mea, în vârstă de 89 de ani, a suferit un atac de cord sever. În urma acestuia, a fost nevoită să stea imobilizată în casă, fapt care a frustrat-o teribil. De aceea, am învățat-o să spună „da" atacului de cord şi sentimentelor ei de frustrare, în loc să le respingă cu atâta ardoare. Două zile mai târziu a reuşit să iasă din casă şi să participe la o întâlnire cu prietenele ei, iar apoi să meargă la cumpărături cu fratele meu. Acest aport de vitalitate a fost atât de remarcabil încât ne-a uimit pe amândouă.

– CC, Indiana

FRUSTRAREA

De câte ori nu te-ai simțit frustrat în viața ta? Poate chiar în acest moment te simți frustrat dintr-un motiv sau altul. Poate că ceva nu merge aşa cum ți-ai dori. Problema este: „Te-a ajutat vreodată în vreun fel sentimentul frustrării să îți rezolvi problemele?" Cu siguranță nu! Atunci, ce rost are să continui să îl cultivi?

Vrei să afli o metodă simplă prin care poți scăpa pe loc de frustrare? Da?

În acest caz, gândeşte-te chiar acum la un motiv de frustrare.

În continuare, întrebă-te unde te situezi pe o scală de la 1 la 10 (10 reprezentând frustrarea maximă, iar 1 niciun fel de frustrare).

Dacă eşti dispus să încerci ceva nou, îți pot arăta o cale prin care poți scăpa de frustrare. Eşti dispus să încerci ceva nou?

Dacă, da, conştientizează faptul că până acum te-ai opus din răsputeri frustrării tale. Cu siguranță, această stare îți displace, aşa că îi spui „nu", mai mult sau mai puțin conştient. Din păcate, această stare de respingere este negativă, aşa că nu face decât să îi dea putere.

De aceea, schimbă placa şi spune-i „da" frustrării tale. În acest fel, vei scăpa de ea, căci pozitivitatea neutralizează imediat negativitatea. Amplifică din ce în ce mai mult această stare de aprobare.

Verifică-ți din nou starea de spirit. Unde te situezi acum pe scala frustrării (de la 1 la 10)?

Vei constata că prin aprobarea ei, frustrarea s-a diminuat.

Acest lucru arată că te afli pe calea cea bună. Ori de câte ori îți aprobi frustrarea, aceasta se reduce, în timp ce dezaprobarea ei o amplifică.

De aceea, nu te mai zbate inutil şi nu-i mai spune „nu“ frustrării tale. Dimpotrivă, deschide-te în faţa ei şi spune-i „da“.

Continuă să repeţi acest exerciţiu până când ajungi la nivelul zero pe scala frustrării. Dacă ai fi muşcat de un şarpe veninos, ţi-ai dori probabil să scapi de întreaga otravă din organism, nu doar de o parte din ea.

Cramponarea de frustrare te împiedică să realizezi ceea ce îţi propui, inclusiv să te iubeşti pe tine însuţi. Dacă te simţi frustrat în legătură cu o persoană sau cu o situaţie, singurul care suferă din cauza acestei poveri eşti tu! De aceea, procedează inteligent şi lasă această frustrare să iasă la suprafaţă şi să dispară în mod natural, astfel încât să te simţi mai fericit, mai sănătos, mai bogat şi să ai parte de relaţii mai bune cu ceilalţi oameni.

Nivelul frustrării mele s-a redus mult după ce am început să aplic această metodă. Nu întâmplător, afacerea mea a crescut cu 40% anul trecut, depăşind un milion de dolari.

– BL, West Virginia

Aveam un coleg care mă deranja teribil. După ce am repetat în permanenţă în sinea mea: „Da, da, da. Te iubesc. Te iubesc. Te iubesc“ (cu referire la el), am reuşit să renunţ la dezaprobarea mea în ceea ce îl privea. Marţi m-am dus la serviciu şi pentru prima oară ne-am salutat politicos, fără nici cel mai mic sarcasm. De atunci nu mă mai deranjează deloc.

– EK, Seattle

GRIJILE

Ai reuşit vreodată să scapi de probleme cu ajutorul grijilor? Mă îndoiesc sincer! De regulă, grijile nu fac decât să dea o amploare şi mai mare problemelor. Invers, renunţarea la griji deschide calea către rezolvarea acestora.

Te simţi pregătit să renunţi la griji şi să îţi rezolvi în sfârşit problemele? Da?

Renunţarea la griji m-a ajutat să devin mult mai împăcată.

– WL, Florida

Dacă da, gândeşte-te chiar acum la un motiv de îngrijorare.

În continuare, întreabă-te unde te situezi pe o scală de la 1 la 10 (10 reprezentând starea maximă de îngrijorare, iar 1 niciun fel de griji).

Dacă eşti dispus să încerci ceva nou, îţi pot arăta o cale prin care poţi scăpa de griji. Eşti dispus să încerci ceva nou?

Dacă, da, conştientizează faptul că până acum te-ai opus din răsputeri îngrijorării tale. Cu siguranţă, această stare îţi displace, aşa că îi spui „nu“, mai mult sau mai puţin conştient. Din păcate, această stare de respingere este negativă, aşa că nu face decât să dea putere grijilor tale.

De aceea, schimbă placa şi spune „da“ grijilor tale. În acest fel, vei scăpa de ele, căci pozitivitatea neutralizează imediat negativitatea. Amplifică din ce în ce mai mult această stare de aprobare.

Verifică-ţi din nou starea de spirit. Unde te situezi acum pe scala grijilor (de la 1 la 10)?

Vei constata că prin aprobarea lor, grijile s-au diminuat. Acest lucru arată că te afli pe calea cea bună. Ori de câte

ori îți aprobi îngrijorarea, aceasta se reduce, în timp ce dezaprobarea ei o amplifică.

De aceea, nu te mai zbate inutil şi nu-i mai spune „nu" grijilor tale. Dimpotrivă, deschide-te în fața lor şi spune-le „da".

Continuă să repeți acest exercițiu până când ajungi la nivelul zero pe scala îngrijorării. Dacă ai fi muşcat de un şarpe veninos, ți-ai dori probabil să scapi de întreaga otravă din organism, nu doar de o parte din ea. Cramponarea de griji te împiedică să găseşti soluțiile pe care le cauți la probleme tale. Invers, renunțarea la ele te ajută să găseşti aceste soluții.

Am simțit o reducere dramatică a stării mele de anxietate, dublată de amplificarea fabuloasă a energiei mele pozitive. După ani de zile în care mi-am făcut griji, presiunea mea sanguină a ajuns în sfârşit normală.

– TC, California

VINOVĂȚIA

Atât timp cât te cramponezi de vinovăție, tu te pedepseşti singur. Această stare de spirit interferează cu fericirea ta şi te determină să respingi la nivel subconştient toate lucrurile bune care ar putea intra în viața ta.

De vreme ce starea de vinovăție nu te ajută în niciun fel să scapi de probleme, te simți pregătit să renunți la ea? Dacă da, gândeşte-te chiar acum la un motiv de vinovăție.

În continuare, întreabă-te unde te situezi pe o scală de la 1 la 10 (10 reprezentând vinovăția maximă, iar 1 niciun fel de vinovăție).

Dacă eşti dispus să încerci ceva nou, îți pot arăta o cale prin care poți scăpa de vinovăție. Eşti dispus să încerci ceva nou?

Dacă, da, conştientizează faptul că până acum te-ai opus din răsputeri vinovăției tale. Cu siguranță, această stare îți displace, aşa că îi spui „nu", mai mult sau mai puțin conştient. Din păcate, această stare de respingere este negativă, aşa că nu face decât să îi dea putere.

De aceea, schimbă placa şi spune-i „da" vinovăției tale. În acest fel, vei scăpa de ea, căci pozitivitatea neutralizează imediat negativitatea. Amplifică din ce în ce mai mult această stare de aprobare.

Verifică-ți din nou starea de spirit. Unde te situezi acum pe scala vinovăției (de la 1 la 10)? Vei constata că prin aprobarea ei, starea ta de vinovăție s-a diminuat. Acest lucru arată că te afli pe calea cea bună. Ori de câte ori îți aprobi vinovăția, aceasta se reduce, în timp ce dezaprobarea ei o amplifică.

De aceea, nu te mai zbate inutil şi nu-i mai spune „nu" vinovăției tale. Dimpotrivă, deschide-te în fața ei şi spune-i „da".

Continuă să repeți acest exercițiu până când ajungi la nivelul zero pe scala vinovăției. Dacă ai fi muşcat de un şarpe veninos, ți-ai dori probabil să scapi de întreaga otravă din organism, nu doar de o parte din ea. Renunțarea la starea de vinovăție te va ajuta să te iubeşti într-o mai mare măsură pe tine însuți şi va elibera astfel obstacolele care te împiedică să te bucuri de abundență în toate domeniile vieții tale.

Am început prin a-i spune „da" vinovăției pe care o simțeam din cauza bolii şi morții mamei mele. Am continuat să îmi aprob această stare

din ce în ce mai mult. În cele din urmă, vinovăția s-a diminuat și a dispărut, fapt care mi-a permis să înțeleg că am procedat corect atunci când am internat-o pe mama în spital, chiar dacă acolo a murit. Am înțeles de asemenea că vinovăția pe care am simțit-o atâta vreme s-a datorat dorinței mele subconștiente de a mă crampona de mama. Cu această ocazie, i-am transmis spiritului mamei mele iubirea și aprobarea mea. Renunțarea la vinovăție mi-a dat o senzație uluitoare de eliberare, și nu am nicio îndoială că și spiritul mamei mele a simțit același lucru.

– FD, Colorado

TRISTEȚEA

În ce fel poate schimba tristețea ceea ce s-a întâmplat? În niciun fel! Tu cum te simți atunci când ești trist? Probabil că deloc grozav.

De vreme ce nu te simți bine și nu te ajută să schimbi cu nimic lucrurile, ce rost are să te cramponezi în continuare de starea de tristețe? Ești dispus să renunți la această povară?

Dacă da, gândește-te chiar acum la un motiv de tristețe.

În continuare, întrebă-te unde te situezi pe o scală de la 1 la 10 (10 reprezentând tristețea maximă, iar 1 niciun fel de tristețe).

Dacă ești dispus să încerci ceva nou, îți pot arăta o cale prin care poți scăpa de tristețe. Ești dispus să încerci ceva nou?

Dacă, da, conștientizează faptul că până acum te-ai opus din răsputeri tristeții tale. Cu siguranță, această stare îți

displace, așa că îi spui „nu", mai mult sau mai puțin conștient. Din păcate, această stare de respingere este negativă, așa că nu face decât să îi dea putere.

De aceea, schimbă placa și spune-i „da" tristeții tale. În acest fel, vei scăpa de ea, căci pozitivitatea neutralizează imediat negativitatea. Amplifică din ce în ce mai mult această stare de aprobare.

Verifică-ți din nou starea de spirit. Unde te situezi acum pe scala tristeții (de la 1 la 10)?

Vei constata că prin aprobarea ei, tristețea s-a diminuat. Acest lucru arată că te afli pe calea cea bună. Ori de câte ori îți aprobi tristețea, aceasta se reduce, în timp ce dezaprobarea ei o amplifică. De aceea, nu te mai zbate inutil și nu-i mai spune „nu" tristeții tale. Dimpotrivă, deschide-te în fața ei și spune-i „da".

Continuă să repeți acest exercițiu până când ajungi la nivelul zero pe scala tristeții. Poți aplica acest exercițiu oricând dorești și poți trăi astfel o viață eliberată de tristețe.

Dată fiind condiția mamei, aflată în ultimele stadii ale bolii Alzheimer și internată într-un azil de bătrâni, am acumulat o cantitate uriașă de griji, disperare și tristețe, la care s-au adăugat mila față de ea și vinovăția personală. După ce am aplicat exercițiul eliberării de tristețe am ajuns să simt o stare de iubire autentică față de mama, lipsită de durerea și de agonia pe care le-am simțit până acum.

– PM, California

În ultimii ani am acumulat enorm de multă durere. În fiecare dimineață obișnuiam să plâng.

La ora actuală am reuşit însă să mă eliberez de durerea şi de tristeţea mea. Nu numai că nu mai plâng inutil, dar în viaţa mea au apărut inclusiv câştiguri neaşteptate, cum ar fi primirea unor bani din surse nebănuite, care au depăşit suma de un milion de dolari!

– MG, California

STRESUL

Foarte mulţi oameni încearcă să îşi reprime negativitatea. Din păcate, reprimarea nu conduce decât la amplificarea acesteia şi la stres. Această stare de spirit interferează cu starea de sănătate, de fericire, cu bogăţia şi cu relaţiile personale.

Tu eşti dispus să scapi rapid şi uşor de stres? Dacă da, gândeşte-te chiar acum la un motiv care te stresează.

În continuare, întrebă-te unde te situezi pe o scală de la 1 la 10 (10 reprezentând stresul maxim, iar 1 niciun fel de stres).

Dacă eşti dispus să încerci ceva nou, îţi pot arăta o cale prin care poţi scăpa de stres. Eşti dispus să încerci ceva nou?

Dacă, da, conştientizează faptul că până acum te-ai opus din răsputeri stresului tău. Cu siguranţă, această stare îţi displace, aşa că îi spui „nu", mai mult sau mai puţin conştient. Din păcate, această stare de respingere este negativă, aşa că nu face decât să îi dea putere.

De aceea, schimbă placa şi spune-i „da" stresului tău. În acest fel, vei scăpa de el, căci pozitivitatea neutralizează imediat negativitatea. Amplifică din ce în ce mai mult această stare de aprobare.

Verifică-ţi din nou starea de spirit. Unde te situezi acum pe scala stresului (de la 1 la 10)? Vei constata că prin aprobarea lui, stresul s-a diminuat. Acest lucru arată că te afli pe calea cea bună. Ori de câte ori îţi aprobi stresul, acesta se reduce, în timp ce dezaprobarea lui o amplifică.

De aceea, nu te mai zbate inutil şi nu-i mai spune „nu" stresului tău. Dimpotrivă, deschide-te în faţa lui şi spune-i „da".

Continuă să repeţi acest exerciţiu până când ajungi la nivelul zero pe scala stresului. Dacă ai fi muşcat de un şarpe veninos, ţi-ai dori probabil să scapi de întreaga otravă din organism, nu doar de o parte din ea. Dacă te vei elibera de negativitatea reprimată şi de stres, viaţa ta se va îmbunătăţi din toate punctele de vedere.

În ultimele trei luni m-am simţit foarte stresată. În sfârşit, am renunţat să mă mai condamn singură, iar acum mă simt relaxată, calmă, mai puţin speriată şi mai senină. Simt că mă iubesc din nou pe mine însămi, dar şi pe ceilalţi oameni.

– AS, Spania

CONFUZIA

Pot fi rezolvate problemele atunci când te afli într-o stare de confuzie? Evident că nu. Confuzia este prin excelenţă o stare în care nu cunoşti niciun răspuns şi care te împiedică să mergi mai departe. De aceea, dacă doreşti să ajungi la o stare de claritate interioară şi să găseşti răspunsurile şi soluţiile pe care le cauţi, este absolut necesar să ieşi din starea de confuzie.

Din fericire, acest proces nu este nici pe departe atât de complicat cum pare la prima vedere. Eşti pregătit?

Dacă da, gândeşte-te chiar acum la un motiv de confuzie.

În continuare, întrebă-te unde te situezi pe o scală de la 1 la 10 (10 reprezentând confuzia maximă, iar 1 niciun fel de confuzie).

Dacă eşti dispus să încerci ceva nou, îţi pot arăta o cale prin care poţi scăpa de starea de confuzie. Eşti dispus să încerci ceva nou?

Dacă, da, conştientizează faptul că până acum te-ai opus din răsputeri confuziei tale. Cu siguranţă, această stare îţi displace, aşa că îi spui „nu", mai mult sau mai puţin conştient. Din păcate, această stare de respingere este negativă, aşa că nu face decât să îi dea putere.

De aceea, schimbă placa şi spune-i „da" confuziei tale. În acest fel, vei scăpa de ea, căci pozitivitatea neutralizează imediat negativitatea. Amplifică din ce în ce mai mult această stare de aprobare.

Verifică-ţi din nou starea de spirit. Unde te situezi acum pe scala confuziei (de la 1 la 10)? Vei constata că prin aprobarea ei, confuzia s-a diminuat. Acest lucru arată că te afli pe calea cea bună. Ori de câte ori îţi aprobi confuzia, aceasta se reduce, în timp ce dezaprobarea ei o amplifică.

De aceea, nu te mai zbate inutil şi nu-i mai spune „nu" confuziei tale. Dimpotrivă, deschide-te în faţa ei şi spune-i „da".

Continuă să repeţi acest exerciţiu până când ajungi la nivelul zero pe scala confuziei. Odată confuzia eliminată, vei simţi o stare de claritate mentală şi vei găsi mai uşor respiraţiile şi soluţiile pe care le cauţi, continuându-ţi astfel viaţa într-o manieră mult mai pozitivă.

Mă scufundam într-un cerc vicios al confuziei din care nu mai vedeam nicio cale de ieşire.

Din fericire, după ce am învăţat să îi spun „da" confuziei mele, am reuşit să ajung la o claritate mentală mult mai mare şi mă simt din ce în ce mai împăcată cu fiecare zi care trece.

– ES, Tennessee

TEAMA

După cum spune proverbul: „De ce te temi nu scapi", întrucât cramponarea de teamă atrage chiar obiectul acesteia. În acest caz, de ce se cramponează oamenii de teamă? De cele mai multe ori, pentru că îşi imaginează că în acest fel se protejează. În realitate, încercarea de a te proteja cu ajutorul fricii este ca şi cum ai sări într-un bazin cu apă ţinând în braţe un sac cu ciment şi aşteptându-te să pluteşti la suprafaţa apei!

Ei bine, te simţi pregătit să îţi trăieşti viaţa fără nicio teamă? Dacă da, gândeşte-te chiar acum la un motiv de teamă.

În continuare, întrebă-te unde te situezi pe o scală de la 1 la 10 (10 reprezentând teama maximă, iar 1 niciun fel de teamă).

Dacă eşti dispus să încerci ceva nou, îţi pot arăta o cale prin care poţi scăpa de teamă. Eşti dispus să încerci ceva nou?

Dacă, da, conştientizează faptul că până acum te-ai opus din răsputeri fricii tale. Cu siguranţă, această stare îţi displace, aşa că îi spui „nu", mai mult sau mai puţin conştient. Din păcate, această stare de respingere este negativă, aşa că nu face decât să îi dea putere.

De aceea, schimbă placa şi spune-i „da" fricii tale. În acest fel, vei scăpa de ea, căci pozitivitatea neutralizează imediat negativitatea. Amplifică din ce în ce mai mult această stare de aprobare.

Verifică-ți din nou starea de spirit. Unde te situezi acum pe scala fricii (de la 1 la 10)? Vei constata că prin aprobarea ei, frica ta s-a diminuat. Acest lucru arată că te afli pe calea cea bună. Ori de câte ori îți aprobi frica, aceasta se reduce, în timp ce dezaprobarea ei o amplifică.

De aceea, nu te mai zbate inutil şi nu-i mai spune „nu" fricii tale. Dimpotrivă, deschide-te în fața ei şi spune-i „da".

Continuă să repeți acest exercițiu până când ajungi la nivelul zero pe scala fricii. Dacă ai fi muşcat de un şarpe veninos, ți-ai dori probabil să scapi de întreaga otravă din organism, nu doar de o parte din ea. De aceea, cel mai inteligent lucru pe care îl poți face este să repeți acest exercițiu până când ajungi să scapi de orice teamă.

Cramponarea de teamă atrage ca un magnet necazurile. În schimb, dacă te vei elibera de temeri îți vei putea trăi întreaga viață în armonie, fericire şi abundență.

Atacurile mele de panică au dispărut. La ora actuală nu mai simt altceva decât pace. Îți mulțumesc pentru această tehnică minunată!

– TW, Wisconsin

Ori de câte ori trebuia să intru cu maşina pe autostradă trăiam o stare de anxietate foarte intensă. Din această cauză nu mă puteam duce nicăieri. Din fericire, am aplicat această tehnică şi am reuşit să scap de fobia mea. A fost incredibil de simplu. Încă nu-mi vine să cred ce s-a întâmplat! La ora actuală mi-am schimbat într-o asemenea măsură viața încât mi se pare magică!

– LB, California

MÂNIA

Starea de mânie este extrem de toxică pentru sănătate, pentru relații, pentru capacitatea de a face bani şi pentru fericire în general. În mod paradoxal, cultivarea acestei stări poate fi comparată cu băutul otrăvii aşteptând ca duşmanul tău să moară! La fel de neplăcută este şi reprimarea mâniei fără rezolvarea ei prealabilă.

Din fericire, există o modalitate simplă prin care poți scăpa de mânie fără a o reprima, dar şi fără a-i da curs. Te simți pregătit pentru acest lucru?

Dacă da, gândeşte-te chiar acum la un motiv de frustrare.

În continuare, întrebă-te unde te situezi pe o scală de la 1 la 10 (10 reprezentând mânia maximă, iar 1 niciun fel de mânie).

Dacă eşti dispus să încerci ceva nou, îți pot arăta o cale prin care poți scăpa de mânie. Eşti dispus să încerci ceva nou?

Dacă, da, conştientizează faptul că până acum te-ai opus din răsputeri mâniei tale. Cu siguranță, această stare îți displace, aşa că îi spui „nu", mai mult sau mai puțin conştient. Din păcate, această stare de respingere este negativă, aşa că nu face decât să îi dea putere.

De aceea, schimbă placa şi spune-i „da" mâniei tale. În acest fel, vei scăpa de ea, căci pozitivitatea neutralizează imediat negativitatea. Amplifică din ce în ce mai mult această stare de aprobare.

Verifică-ți din nou starea de spirit. Unde te situezi acum pe scala mâniei (de la 1 la 10)? Vei constata că prin aprobarea ei, mânia ta s-a diminuat. Acest lucru arată că te afli pe calea cea bună. Ori de câte ori îți aprobi mânia, aceasta se reduce, în timp ce dezaprobarea ei o amplifică.

De aceea, nu te mai zbate inutil şi nu-i mai spune „nu" mâniei tale. Dimpotrivă, deschide-te în faţa ei şi spune-i „da".

Continuă să repeţi acest exerciţiu până când ajungi la nivelul zero pe scala mâniei. Dacă ai fi muşcat de un şarpe veninos, ţi-ai dori probabil să scapi de întreaga otravă din organism, nu doar de o parte din ea. Prin eliberarea de otrava mâniei îţi vei putea trăi viaţa în iubire, armonie şi abundenţă.

Am reuşit în sfârşit să îmi controlez mânia şi frustrarea legate de evenimentele şi de persoanele din viaţa mea. Mi-am amplificat astfel capacitatea de a-mi controla durerea, oboseala şi chiar foamea.

– PH, Texas (14 ani)

DUREREA

Am învăţat să îmi iubesc durerea şi să nu o mai dezaprob. În mod paradoxal, în acest fel durerea mea a dispărut şi am ajuns să mă iubesc din ce în ce mai mult pe tine însămi.

–AW, Marea Britanie

Foarte mulţi oameni opun rezistenţă durerii pe care o simt sau încearcă să o reprime în speranţa că vor scăpa de ea. Din păcate, nici rezistenţa, nici reprimarea şi nici alte încercări de acest fel de a scăpa de durere nu reduc şi nu elimină această stare fizică extrem de neplăcută. De ce? Deoarece durerea nu este altceva decât un semnal de alarmă transmis de propriul nostru corp, care ne spune pe această cale că trebuie să facem ceva pentru a-l vindeca. Atât timp cât nu vom răspunde acestei solicitări, durerea noastră nu

va dispărea. Singura modalitate de a scăpa de durere este să îi ieşim în întâmpinare. Răspunde pozitiv la apelul corpului tău, iar acesta va şti să îşi rezolve singur cauza care a stat la baza declanşării durerii.

Dacă doreşti să te convingi, încearcă următorul exerciţiu. Eşti pregătit? Dacă da, intră în contact cu durerea pe care o simţi.

În continuare, întreabă-te unde te situezi pe o scală de la 1 la 10 (10 reprezentând durerea maximă, iar 1 niciun fel de durere).

Dacă eşti dispus să încerci ceva nou, îţi pot arăta o cale prin care poţi scăpa de durere. Eşti dispus să încerci ceva nou?

Dacă, da, conştientizează faptul că până acum te-ai opus din răsputeri durerii tale. Cu siguranţă, această stare îţi displace, aşa că îi spui „nu", mai mult sau mai puţin conştient. Din păcate, această stare de respingere este negativă, aşa că nu face decât să îi dea putere.

De aceea, schimbă placa şi spune-i „da" durerii tale. În acest fel, vei scăpa de ea, căci pozitivitatea neutralizează imediat negativitatea. Amplifică din ce în ce mai mult această stare de aprobare.

Verifică-ţi din nou starea fizică. Unde te situezi acum pe scala durerii (de la 1 la 10)? Vei constata că prin aprobarea ei, durerea s-a diminuat. Acest lucru arată că te afli pe calea cea bună. Ori de câte ori îţi aprobi durerea, aceasta se reduce, în timp ce dezaprobarea ei o amplifică.

De aceea, nu te mai zbate inutil şi nu-i mai spune „nu" durerii tale. Dimpotrivă, deschide-te în faţa ei şi spune-i „da".

Continuă să repeţi acest exerciţiu până când ajungi la nivelul zero pe scala durerii. Dacă ai fi muşcat de un şarpe veninos, ţi-ai dori probabil să scapi de întreaga otravă din

organism, nu doar de o parte din ea. Dacă nu te vei mai opune durerii, aceasta va sfârşi prin a dispărea, căci corpul tău dispune de o înţelepciune primordială care îi permite să se vindece singur atât timp cât nu te opui prin starea ta psihică şi cât răspunzi la semnalele sale.

Sunt un veteran al războiului din Vietnam. În ultimii 25 de ani am suferit de mari dureri fizice, pe care le-am urât de moarte. De când am învăţat această tehnică am ajuns să mă simt mult mai bine. Practic, mi-a schimbat viaţa!

– PL, California

Odată, m-am lovit la gleznă. Durerea pe care am simţit-o atunci era insuportabilă. Am început să aplic această tehnică, iar durerea a dispărut extrem de rapid, fără niciun analgezic. Nu a fost nevoie de nicio vizită la medic pentru a mi-o vindeca.

– PD, New York

Am suferit de o colită foarte dureroasă, dar am reuşit să scap de ea prin folosirea acestei metode.

– GMS, California

În continuare, vom trece la un alt exerciţiu extrem de valoros, care îţi va schimba cu siguranţă viaţa dacă îl vei practica.

Trecerea rapidă de la o stare de spirit negativă la una pozitivă

Am înţeles că aprobarea şi iubirea de sine pot vindeca orice.

– RD, New Jersey

În trecut, când te-ai confruntat cu o situaţie pe care nu ai putut-o rezolva, cu o întrebare la care nu ai găsit răspunsul sau cu o problemă care ţi s-a părut insolubilă, tu ai reacţionat întotdeauna printr-un tipar comportamental de care probabil că nu ai fost conştient.

Te-ai simţit din ce în ce mai frustrat, din ce în ce mai confuz şi parcă din ce în ce mai îndepărtat de găsirea răspunsului sau soluţiei dorite. Poate că au trecut ani de atunci şi tot nu ai găsit răspunsul sau soluţia pe care le-ai căutat. Citind cartea de faţă, ai aflat că răspunsul universal la orice problemă este iubirea.

Dacă doreşti să schimbi situaţia în care te afli, în mod evident trebuie să încerci ceva nou. Cred că înţelegi acest lucru, nu-i aşa? Dacă vei proceda la fel ca până acum, este greu să te aştepţi la vreo schimbare autentică. De acord, nu?

În exerciţiile care urmează şi care acoperă diferite situaţii cu care oamenii se confruntă în mod curent, îţi voi arăta cum funcţionează acest carusel şi cum poţi obţine răspunsurile şi soluţiile care te interesează.

Nimic din ce ai încercat până acum în această viaţă nu a dat rezultat. De aceea, trebuie să-ţi propui să încerci ceva nou. Eşti dispus să încerci ceva diferit, astfel încât să obţii un cu totul alt rezultat decât până acum?

* * *

Reține: pentru a profita la maxim de pe urma acestor exerciții trebuie neapărat să le aplici cât mai des, nu doar să le citești. Răspunde la întrebări de îndată ce le citești, căci scopul acestor exerciții este unul experimental, nu intelectual. Pentru a experimenta, trebuie să participi. Așadar, să începem.

BANII ȘI SITUAȚIA FINANCIARĂ

Haide să începem cu situația ta financiară, cu banii pe care îi ai și cu eventualele datorii pe cardul de credit. Există vreo problemă la acest capitol pe care nu ai putut-o rezolva de-a lungul întregii vieți (sau de foarte mult timp)?

Întreabă-ți mintea dacă știe cum să te scoată din acest impas.

Nu știe, nu-i așa? Atunci când îi pui minții o întrebare la care nu cunoaște răspunsul este ca și cum ai căuta acest răspuns într-un sertar gol, deși știi că în acesta nu se află nimic. Este o prostie. Neștiind răspunsul, mintea îți spune același lucru pe care ți l-a spus dintotdeauna, conform programării sale: să te condamni singur. Te-a ajutat însă vreodată autocondamnarea să îți rezolvi situația financiară? Nu te-a ajutat, nu-i așa?

Mai mult decât atât, cine este cel care te condamnă? Tu însuți! Greșesc?

Bun! Dacă mintea ta nu cunoaște răspunsul și nu îți poate rezolva problema, înseamnă că ai o decizie de luat: ori continui să fii la fel de negativ ca și până acum, condamnându-te singur, ori schimbi macazul și treci la o atitudine pozitivă și la iubirea de sine.

Sper că ai luat decizia să cultivi o atitudine pozitivă și să te iubești pe tine însuți. Foarte inteligent! În acest caz, renunță chiar acum la dezaprobarea de sine. Intensifică această stare de conștiință.

Înlocuiește apoi dezaprobarea cu aprobarea de sine și amplific-o din ce în ce mai mult.

Verifică-ți acum starea de spirit: te simți mai capabil sau mai puțin capabil să îți rezolvi situația financiară decât acum câteva minute? Mai capabil, nu-i așa?

Perfect. Acest lucru arată că te îndrepți în direcția corectă. Legea Universului spune că „tot ce este bun atrage alte lucruri bune și tot ce este rău atrage alte lucruri rele".

De aceea, continuă pe această cale, iar rezultatele nu vor întârzia să apară. Nu-ți mai chinui inutil mintea, renunță la dezaprobare și cultivă aprobarea de sine. Mecanismul nu poate da greș, dar trebuie să îl încerci pentru a-ți dovedi acest lucru.

După ce am început să cultiv iubirea de sine, durerea și teama provocată de lipsa banilor au dispărut.

– LM, California

Iată ce mi s-a întâmplat în primele trei luni după ce am început să aplic metoda iubirii de sine. Încă din prima săptămână, datoria mea în valoare de 8.000 de rand[1] a fost anulată. Am primit un birou nou în Kempton Park și am reușit să economisesc o parte din prima de mutare. Am reușit să îmi plătesc o datorie de 3.200 de rand și datoria pe cardul de credit de 8.500 de rand. Venitul meu a crescut de

[1] Moneda națională a Africii de Sud. *(n.tr.)*

la 1.000 de rand la 73.000 de rand pe lună. Acest lucru mi-a permis să îmi cumpăr un Mercedes Benz. Am economisit 3.500 de rand ca urmare a fluctuațiilor la bursă ale acțiunilor Telekom. Culmea este că eu am avut de câștigat în timp ce alții au pierdut în urma acestor fluctuații. Pe scurt, metoda funcționează. Peste toate, mă simt tot timpul fericit. Chiar și câinii încetează să mă mai latre atunci când le acord aprobarea mea. Dacă metoda funcționează pentru mine, sunt absolut convins că ea funcționează pentru toată lumea. Îți mulțumesc!

– SM, Tembisa, South Africa

Să spunem că problema cu care te confrunți este o datorie pe cardul de credit. La fel de bine ar putea fi o situație la locul de muncă sau o nemulțumire legată de salariu. Indiferent în ce constă ea, tu o percepi ca pe o problemă negativă, motiv pentru care o respingi sau o dezaprobi. Mecanismul este simplu: tu te confrunți cu o situație negativă, iar reacția ta în fața ei este la fel de negativă. Ce rezultat ai putea obține în aceste condiții dacă nu unul încă și mai negativ?

Îți voi explica în continuare cum poți scăpa de această negativitate și cum îți poți schimba situația financiară, dar numai dacă ești dispus să încerci ceva nou, ce nu ai mai făcut până acum. Ești dispus să faci acest lucru?

Probabil că ți-ai întrebat mintea dacă știe cum să te scoată din impas, dar mintea ta nu are nicio idee.

Atunci când îi pui minții o întrebare la care nu cunoaște răspunsul este ca și cum ai căuta acest răspuns într-un sertar gol, deși știi că în acesta nu se află nimic. Este o prostie. Neștiind răspunsul, mintea îți spune același lucru pe care ți

l-a spus dintotdeauna, conform programării sale: să respingi datoria pe cardul de credit pe care o ai. Te-a ajutat însă vreodată respingerea (dezaprobarea) să îți rezolvi problemele? Nu te-a ajutat, nu-i așa?

Mai mult decât atât, cine este cel care te condamnă? Tu însuți! Greșesc?

Bun! Dacă mintea ta nu cunoaște răspunsul și nu îți poate rezolva problema, înseamnă că ai o decizie de luat: ori continui să fii la fel de negativ ca și până acum, respingându-ți datoria, ori treci la o atitudine pozitivă și îți aprobi această datorie.

Sper că ai luat decizia să cultivi o atitudine pozitivă și îți aprobi datoria pe cardul de credit. Nu toți oamenii reușesc însă cu ușurință această schimbare de atitudine. Lor li se pare imposibil să aprobe un lucru negativ, cum ar fi o datorie pe cardul de credit. Dacă te afli în această situație, pune-ți din nou întrebarea: te-a ajutat în vreun fel atitudinea ta negativă de până acum să îți rezolvi problemele cu datoria? Energia pozitivă a iubirii și a aprobării are o putere transformatoare. Ea are capacitatea de a transforma orice situație negativă într-una pozitivă. De aceea este de preferat să renunți la dezaprobare și la atitudinea negativă și să le înlocuiești cu o atitudine pozitivă de aprobare.

Dar să ne întoarcem la datoria ta pe cardul de credit. Înlocuiește dezaprobarea cu aprobarea de sine și amplific-o din ce în ce mai mult.

Verifică-ți acum starea de spirit: te simți mai capabil sau mai puțin capabil să îți rezolvi problema datoriei pe cardul de credit decât acum câteva minute? Mai capabil, nu-i așa?

Perfect. Acest lucru arată că te îndrepți în direcția corectă. Legea Universului spune că „tot ce este bun atrage alte lucruri bune și tot ce este rău atrage alte lucruri rele".

Anul trecut eram complet falit. Nu-mi puteam plăti nici măcar facturile. Am început atunci să aplic această tehnică, iar la ora actuală câştig 75.000 de dolari lunar.

– LS, California

De aceea, continuă pe această cale, iar rezultatele nu vor întârzia să apară. Nu-ţi mai chinui inutil mintea, renunţă la dezaprobare şi cultivă aprobarea de sine. Mecanismul nu poate da greş, dar trebuie să îl încerci pentru a-ţi dovedi acest lucru.

Indiferent cu ce problemă financiară te confrunţi, tu o poţi rezolva în cel mai scurt timp prin aplicarea acestui exerciţiu.

De îndată ce am învăţat să mă iubesc pe mine însumi, venitul meu a crescut de la valoarea indemnizaţiei de şomaj la 30.000 de dolari lunar. Dacă eu am reuşit acest lucru, orice poate reuşi.

– JW, Minnesota

Dacă ai aplicat din mers exerciţiile de mai sus, fără să te limitezi doar să le citeşti, înseamnă că ai deja o stare de spirit mai pozitivă. Dacă nu ai făcut decât să citeşti cuvintele, probabil că repetiţiile frecvente de mai sus te-au deranjat, iar mintea ta le-a opus rezistenţă. Probabil că ai ajuns să îţi spui: la urma urmelor, nu face altceva decât să repete la infinit aceleaşi cuvinte! Aceasta este reacţia minţii tale egotice, care te învaţă să respingi ceva o dată în plus!

Lester Levenson a spus: „Eu nu fac altceva decât să repet la infinit acelaşi lucru." El ştia foarte bine că repetiţia este cea mai bună modalitate de a învăţa, iar dacă o metodă funcţionează, ea trebuie repetată la infinit.

Tehnica pe care o predau eu în această carte, care constă în renunţarea la a-ţi mai chinui inutil mintea, la eliberarea de dezaprobare şi la cultivarea aprobării, funcţionează, dar numai dacă o aplici în mod repetat. Acesta este motivul repetiţiilor de mai sus.

Iar acum, îţi propun să discutăm despre subiectul relaţiilor.

RELAŢIILE

De când am început să aplic această tehnică, îmi este mult mai uşor să stabilesc contacte, iar relaţiile mele cu oamenii s-au îmbunătăţit considerabil. Simt că îi iubesc pe toţi, mă simt eu însumi mai senin şi mai liber, şi fiecare nouă zi îmi aduce mai multă bucurie în suflet.

– LH, Missouri

Ce îmi poţi spune despre relaţiile tale cu ceilalţi oameni? Sunt acestea armonioase? Ai vreodată dificultăţi în plan relaţional? Dacă da, te-ai gândit cum să le rezolvi, cum ar trebui să te comporţi şi cum nu, dar nu ai ajuns la nicio concluzie?

Întreabă-ţi mintea dacă ştie cum să te scoată din acest impas.

Nu ştie, nu-i aşa? Atunci când îi pui minţii o întrebare la care nu cunoaşte răspunsul este ca şi cum ai căuta acest răspuns într-un sertar gol, deşi ştii că în acesta nu se află nimic. Este o prostie. Neştiind răspunsul, mintea îţi spune acelaşi lucru pe care ţi l-a spus dintotdeauna, conform programării sale: să te condamni singur. Te-a ajutat însă vreodată autocondamnarea

să îți rezolvi vreo problemă relațională? Nu te-a ajutat, nu-i așa?

Mai mult decât atât, cine este cel care te condamnă? Tu însuți! Greșesc?

Bun! Dacă mintea ta nu cunoaște răspunsul și nu îți poate rezolva problema, înseamnă că ai o decizie de luat: ori continui să fii la fel de negativ ca și până acum, condamnându-te singur, ori schimbi macazul și treci la o atitudine pozitivă și la iubirea de sine.

Sper că ai luat decizia să cultivi o atitudine pozitivă și să te iubești pe tine însuți. Foarte inteligent! În acest caz, renunță chiar acum la dezaprobarea de sine. Intensifică această stare de conștiință.

Înlocuiește apoi dezaprobarea cu aprobarea de sine și amplific-o din ce în ce mai mult.

Verifică-ți acum starea de spirit: te simți mai capabil sau mai puțin capabil să îți rezolvi problema relațională decât acum câteva minute? Mai capabil, nu-i așa?

Perfect. Acest lucru arată că te îndrepți în direcția corectă. Legea Universului spune că „tot ce este bun atrage alte lucruri bune și tot ce este rău atrage alte lucruri rele".

De aceea, continuă pe această cale, iar rezultatele nu vor întârzia să apară. Nu-ți mai chinui inutil mintea, renunță la dezaprobare și cultivă aprobarea de sine. Mecanismul nu poate da greș, dar trebuie să îl încerci pentru a-ți dovedi acest lucru.

Prin aplicarea acestei tehnici, am ajuns la un nou nivel de încredere și de înțelegere cu soția mea, într-o relație care era și înainte foarte bună, dar care acum a ajuns de-a dreptul fabuloasă. Am ajuns să ne coordonăm mai bine, fapt care ne-a

sporit inclusiv veniturile, aducându-ne un câștig de 75.000 de dolari.

– JG, Arizona

Mi-am propus să îmi cultiv iubirea și aprobarea de sine, dar și față de ceilalți oameni pe care îi cunosc. Ori de câte ori mă surprind într-o stare de dezaprobare, mă detașez imediat de ea. Recent am cinat împreună cu mama, care îmi cunoaște cel mai bine butoanele care mă scot din sărite, și totuși m-am simțit în al nouălea cer!

– K W, California

Gândește-te acum la cealaltă persoană implicată în relație. Întreabă-ți mintea dacă știe cum să o determine să colaboreze cu tine astfel încât să rezolvați actualul conflict sau actuala problemă. Nu știe, nu-i așa?

Atunci când îi pui minții o întrebare la care nu cunoaște răspunsul este ca și cum ai căuta acest răspuns într-un sertar gol, deși știi că în acesta nu se află nimic. Este o prostie. Neștiind răspunsul, mintea îți spune același lucru pe care ți l-a spus dintotdeauna, conform programării sale: să condamni/dezaprobi cealaltă persoană. Te-a ajutat însă vreodată dezaprobarea să îți rezolvi situația relațională? Nu te-a ajutat, nu-i așa?

Mai mult decât atât, cine este cel care o condamnă/dezaprobă pe cealaltă persoană? Tu însuți! Greșesc?

Bun! Dacă mintea ta nu cunoaște răspunsul și nu îți poate rezolva problema, înseamnă că ai o decizie de luat: ori continui să fii la fel de negativ ca și până acum, condamnând-o pe cealaltă persoană, ori schimbi macazul și treci la o atitudine pozitivă și la proiectarea iubirii asupra ei.

Sper că ai luat decizia să cultivi o atitudine pozitivă. Foarte inteligent! În acest caz, renunță chiar acum la dezaprobarea persoanei. Intensifică această stare de conştiinţă.

Înlocuieşte apoi dezaprobarea cu aprobarea şi proiectează-o din ce în ce mai insistent asupra persoanei în cauză.

Verifică-ţi acum starea de spirit: te simţi mai capabil sau mai puţin capabil să îţi rezolvi situaţia relaţională decât acum câteva minute? Mai capabil, nu-i aşa?

Perfect. Acest lucru arată că te îndrepţi în direcţia corectă. Legea Universului spune că „tot ce este bun atrage alte lucruri bune şi tot ce este rău atrage alte lucruri rele".

Acum şase luni am început să practic o tehnică numită „proiectarea iubirii asupra altor persoane". La ora actuală am ajuns să o practic tot timpul. Spre exemplu, mă întâlnesc frecvent cu alţi membri ai familiei mele pentru diferite activităţi comune. La aceste întruniri le spun tot timpul în sinea mea celorlalţi (fiecăruia dintre ei; sunt circa 40): „Te iubesc", în mod repetat. De pildă, unul din ginerii mei, care în ultimii ani s-a purtat destul de rece cu mine, a devenit dintr-odată foarte prietenos! La fel, cumnatul meu, care în ultimii 53 de ani m-a luat întotdeauna peste picior, a ajuns să se poarte extrem de frumos cu mine şi nu îmi mai spune niciodată ceva urât! A mers chiar până acolo încât mi-a făcut un compliment legat de haine (lucru care nu s-a mai întâmplat niciodată!). Peste toate, după ce s-a întors la Orlando, Florida, mi-a trimis un email în care mi-a spus cât de bine am arătat la Sărbătoarea Recunoştinţei!! Mă jur că hainele mele în acea zi au fost aceleaşi pe care le port de

ani de zile. Cunosc de asemenea o altă persoană foarte negativistă, care vede tot timpul lucrurile în negru (el zice că este „realist"), şi căreia îi repet frecvent în sinea mea: „Te iubesc." Înainte nu mă lăsa niciodată să îl îmbrăţişez, considerând că nu merită un astfel de gest. La ora actuală îmi iese el însuşi în întâmpinare şi mă îmbrăţişează.

– Ralph Miller, Texas

De aceea, continuă pe această cale, iar rezultatele nu vor întârzia să apară. Nu-ţi mai chinui inutil mintea, renunţă la dezaprobare şi cultivă aprobarea. Nu ai niciun motiv să nu te bucuri în permanenţă de relaţii calde, armonioase şi pline de iubire cu toţi oamenii pe care îi cunoşti.

EXERCIŢIUL RELAŢIILOR

Spuneam mai devreme în această carte că nimeni nu poate iubi până când nu renunţă la sentimentele sale de ne-iubire, numite generic dezaprobare. A dezaproba ceva sau pe cineva înseamnă că deteşti situaţia cu care te confruntă sau că nu-ţi place de persoana în cauză. În mod evident, această stare de spirit este negativă, fiind sinonimă cu respingerea sau cu ne-iubirea.

Ori de câte ori îţi exprimi (mental, verbal sau printr-o acţiune) neplăcerea sau respingerea faţă de ceva sau de cineva, tu îţi amplifici negativitatea personală. Sentimentele de ne-iubire se acumulează în tine şi te conduc accelerat către boală, sărăcie, nefericire şi necazuri în cadrul relaţiilor.

De aceea, renunţarea la dezaprobare este o necesitate absolută. Din fericire, ea poate fi practicată şi înlocuită cu

transmiterea aprobării (care este sinonimă cu iubirea). Totul începe de la o simplă decizie: „Această dezaprobare nu mă ajută cu nimic, deci mai bine iau decizia de a adopta o stare de spirit pozitivă, de aprobare."

Prin aplicarea acestei metode am reuşit să iubesc necondiţionat o persoană pe care până acum am acuzat-o pentru toate lucrurile care nu au mers bine în viaţa mea (este vorba de mama).

– CP, New York

Iar acum, iată în ce constă exerciţiul:

Fă o listă cu toate persoanele şi cu toate situaţiile din viaţa ta pe care le-ai detestat. În continuare, ia pe rând fiecare persoană şi fiecare situaţie, şi întreabă-ţi mintea dacă poate rezolva conflictul cu persoana respectivă sau situaţia care te nemulţumeşte şi pe care o dezaprobi.

Mintea ta nu cunoaşte răspunsul, nu-i aşa? Atunci când îi pui minţii o întrebare la care nu cunoaşte răspunsul este ca şi cum ai căuta acest răspuns într-un sertar gol, deşi ştii că în acesta nu se află nimic. Este o prostie. Neştiind răspunsul, mintea îţi spune acelaşi lucru pe care ţi l-a spus dintotdeauna, conform programării sale: să condamni/dezaprobi cealaltă persoană sau situaţia care te nemulţumeşte. Te-a ajutat însă vreodată dezaprobarea să îţi rezolvi vreo situaţie sau vreo problemă? Nu te-a ajutat, nu-i aşa?

Mai mult decât atât, cine este cel care o condamnă/dezaprobă pe cealaltă persoană (ori situaţia)? Tu însuţi! Greşesc?

Bun! Dacă mintea ta nu cunoaşte răspunsul şi nu îţi poate rezolva problema, înseamnă că ai o decizie de luat: ori continui să fii la fel de negativ ca şi până acum, condamnând-o pe cealaltă persoană (sau detestând situaţia), ori schimbi

macazul şi treci la o atitudine pozitivă şi la proiectarea iubirii asupra ei.

Sper că ai luat decizia să cultivi o atitudine pozitivă. Foarte inteligent! În acest caz, renunţă chiar acum la dezaprobarea persoanei sau a situaţiei respective. Intensifică această stare de conştiinţă.

Înlocuieşte apoi dezaprobarea cu aprobarea şi proiecteaz-o din ce în ce mai insistent asupra persoanei sau situaţiei în cauză.

Verifică-ţi acum starea de spirit: te simţi mai capabil sau mai puţin capabil să îţi rezolvi situaţia relaţională decât acum câteva minute? Mai capabil, nu-i aşa?

Perfect. Acest lucru arată că te îndreptăţi în direcţia corectă. Legea Universului spune că „tot ce este bun atrage alte lucruri bune şi tot ce este rău atrage alte lucruri rele".

Mi-am îmbunătăţit dramatic relaţiile cu membrii familiei după ce am început să le transmit iubire. Aproape imediat, sănătatea mea s-a îmbunătăţit la rândul ei, iar tensiunea mea a ajuns la valori normale. La ora actuală doresc să îmi fac prieteni noi.

– PS, Arizona

Practică acest exerciţiu pentru toate persoanele sau situaţiile din lista ta. Nu te grăbi. Aplică exerciţiul inclusiv pentru persoanele şi situaţiile care te-au nemulţumit în trecut.

Cum poţi şti dacă exerciţiul are succes? Simplu: exerciţiul are succes numai dacă simţi o stare de iubire şi de încredere sinceră faţă de persoana, lucrul sau situaţia pentru care îl aplici. Dacă simţi această stare, poţi trece la persoana sau la situaţia următoare de pe listă.

Probabil că în clipa de față mintea ta încearcă din răsputeri să te facă să te răzgândești și să nu aplici exercițiul: „Este prea obositor. Sunt prea multe persoane pe listă. O să dureze o veșnicie", și așa mai departe. Ei bine, cu cât sunt mai multe persoane și situații pe lista ta, cu atât mai mult merită să aplici exercițiul. Înseamnă că ai multă negativitate de rezolvat, dar și rezultatele pozitive vor fi pe măsură.

Tot ceea ce îți displace și tot ceea ce dezaprobi înseamnă o acumulare de energie negativă care blochează fluxul liber al energiei pozitive a iubirii, împiedicându-te astfel să te bucuri de abundență, de fericire, de succes și de tot ce este mai bun în viață.

După ce am început să aplic această metodă, am ajuns să mă iubesc și să mă accept pe mine însumi inclusiv atunci când sunt „respins" cu brutalitate de altcineva. În consecință, viața mi se pare infinit mai ușoară.

– CP, New York

Practică acest exercițiu, oricât de mult ar dura epuizarea întregii liste pe care ai scris-o. Te asigur că răsplata va fi pe măsura efortului. Cu fiecare nouă rezolvare a unei situații de pe lista ta, vei deveni din ce în ce mai pozitiv și mai plin de iubire. În acest fel, vei atrage din ce în ce mai multe lucruri bune în viața ta. Mai mult decât atât, exercițiul te va ajuta să devii mai conștient de energia pe care ai acumulat-o până în prezent și de relațiile tale. Încă și mai important, te va ajuta să devii conștient de comportamentul tău de zi cu zi. Ori de câte ori vei simți o stare de dezaprobare, vei învăța să te detașezi de ea și să o înlocuiești cu starea de aprobare înainte de a trece și de a se scufunda în subconștient. În final,

în viața ta nu va mai rămâne decât iubirea, care va atrage noi și noi motive de bucurie către tine.

O STARE DE SĂNĂTATE PERFECTĂ

Probabil că te-ai gândit foarte mult la corpul tău și la starea ta de sănătate, nu-i așa? Ei bine, nu ești singurul. Acesta este un obicei pe care și l-au format toți oamenii de-a lungul timpului. Toată lumea se gândește cum să își îmbunătățească starea de sănătate. Ei se întreabă tot timpul: „Cum mă simt? Este totul în regulă? Am vreo problemă interioară?"

Oamenii care au probleme de sănătate pierd și mai mult timp gândindu-se la astfel de lucruri și întrebându-se ce ar putea face pentru a-și restabili sănătatea, cum au ajuns să se îmbolnăvească și ce pot face pentru a se vindeca.

Un alt obicei pe care și l-au format oamenii de-a lungul timpului este respingerea sau dezaprobarea simptomelor fizice. Orice respingere sau neacceptare este similară cu dezaprobarea. Spre exemplu, dacă ești răcit sau dacă te doare ceva, tu respingi simptomul respectiv, deși acesta este doar un semnal pe care ți-l transmite corpul. În acest fel, tu îți respingi practic propriul corp. Durerea îți displace, deci o respingi. Din păcate, tu răspunzi astfel la un simptom negativ printr-o reacție la fel de negativă.

Lucrul pe care îl dezaprobi, simptomul sau boala, reprezintă o oază de energie negativă, și cum reacționezi tu în fața ei? Turnând și mai multă energie negativă în ea, prin dezaprobarea ta. Cum ar putea această atitudine să te ajute să îți rezolvi problema de sănătate, durerea sau simptomul? În niciun fel. Dimpotrivă, ea nu face altceva decât să înrăutățească și mai tare problema.

Unii oameni ar putea întreba ironic: „Şi atunci, ce ar trebui să fac? Să o iubesc!?“ Ei bine, chiar acesta este răspunsul corect! De bună seamă, dacă doreşti îţi poţi păstra atitudinea negativă, dar cred că eşti de acord cu mine că nicio atitudine negativă nu te-a ajutat vreodată, în niciun context. Ca de obicei, nu trebuie să mă crezi pe cuvânt. Cel mai bine este să verifici personal dacă am dreptate sau nu. Dacă iubirea şi aprobarea de sine nu dau rezultate, în pofida eforturilor tale consistente, nu ai decât să revii la autocondamnare.

Aşadar, cred că ai înţeles că prin atitudinea ta de respingere, tu nu ai făcut altceva decât să adaugi şi mai multă energie negativă la o situaţie deja neplăcută. Eu te pot învăţa să îţi rezolvi problemele de sănătate, dar pentru aceasta va trebui să încerci o cale diferită, pe care nu ai mai încercat-o până acum. Oricum, deja ai fost de acord cu mine că reacţia ta de până în prezent nu te-a ajutat cu nimic, deci nu ai mare lucru de pierdut. Ei bine, eşti dispus să încerci ceva nou? Presupun că da.

Perfect. În acest caz, întreabă-ţi mintea dacă ştie cum să îţi vindece corpul. Nu ştie, nu-i aşa?

Atunci când îi pui minţii o întrebare la care nu cunoaşte răspunsul este ca şi cum ai căuta acest răspuns într-un sertar gol, deşi ştii că în acesta nu se află nimic. Este o prostie. Neştiind răspunsul, mintea îţi spune acelaşi lucru pe care ţi l-a spus dintotdeauna, conform programării sale: să te condamni / dezaprobi singur pentru că eşti incapabil să îţi rezolvi problema de sănătate. Te-a ajutat însă vreodată dezaprobarea să îţi rezolvi problemele de sănătate? Nu te-a ajutat, nu-i aşa?

Mai mult decât atât, cine este cel care te condamnă / dezaprobă? Tu însuţi! Greşesc?

Bun! Dacă mintea ta nu cunoaşte răspunsul şi nu îţi poate rezolva problema, înseamnă că ai o decizie de luat: ori

continui să fii la fel de negativ ca şi până acum, condamnându-te singur, ori schimbi macazul şi treci la o atitudine pozitivă şi la iubirea de sine.

Sper că ai luat decizia să cultivi o atitudine pozitivă. Foarte inteligent! În acest caz, renunţă chiar acum la dezaprobarea de sine (în cazul de faţă, a simptomului sau a bolii). Intensifică această stare de conştiinţă.

Înlocuieşte apoi dezaprobarea cu aprobarea de sine şi intensific-o din ce în ce mai mult.

Verifică-ţi acum starea de spirit: te simţi mai capabil sau mai puţin capabil să îţi rezolvi problema de sănătate decât acum câteva minute? Mai capabil, nu-i aşa?

Am suferit de hipertensiune, de colesterol şi de crize de anxietate frecvente. Din cauza acestor simptome trebuia să iau trei tipuri de medicamente. Prin folosirea acestei tehnici am reuşit să scap de toate simptomele, inclusiv de medicamentele asociate. Peste toate, somnul meu a devenit mult mai odihnitor, am adoptat o atitudine relaxată şi plină de încredere, am căpătat mai multă răbdare faţă de fiul meu şi de soţia mea, dar şi faţă de mine însumi, mi-am rezolvat o serie de probleme legate de spate, de umeri şi de gât, iar relaţiile mele au devenit mult mai pozitive.

– CM, Michigan

Perfect. Acest lucru arată că te îndreptăţi în direcţia corectă. Legea Universului spune că „tot ce este bun atrage alte lucruri bune şi tot ce este rău atrage alte lucruri rele“. De aceea, continuă pe această cale, iar rezultatele nu vor întârzia să apară. Nu-ţi mai chinui inutil mintea, renunţă la

dezaprobare şi cultivă aprobarea. Nu ai niciun motiv să nu te bucuri în permanenţă de o sănătate perfectă.

DIAGNOSTICUL

Diagnosticul pus de medici, care iniţial includea simptome de bronşită şi de sinuzită, s-a îmbunătăţit de la o consultaţie la alta. Pentru prima dată în viaţă, am reuşit să mă uit în oglindă şi să îmi spun: „Te iubesc şi te aprob."

– LK, Texas

Foarte mulţi oameni nu ştiu cum să reacţioneze pozitiv atunci când medicul le pune un diagnostic.

Întreabă-ţi mintea dacă ştie cum să procedeze după ce a auzit diagnosticul. Nu ştie, nu-i aşa? Atunci când îi pui minţii o întrebare la care nu cunoaşte răspunsul este ca şi cum ai căuta acest răspuns într-un sertar gol, deşi ştii că în acesta nu se află nimic. Este o prostie. Neştiind răspunsul, mintea îţi spune acelaşi lucru pe care ţi l-a spus dintotdeauna, conform programării sale: să te condamni / dezaprobi singur pentru diagnosticul primit (de regulă, printr-o stare de teamă sau de respingere). Te-a ajutat însă vreodată dezaprobarea să îţi rezolvi problemele de sănătate? Nu te-a ajutat, nu-i aşa?

Mai mult decât atât, cine este cel care te condamnă/ dezaprobă? Tu însuţi! Greşesc?

Bun! Dacă mintea ta nu cunoaşte răspunsul şi nu îţi poate rezolva problema, înseamnă că ai o decizie de luat: ori continui să fii la fel de negativ ca până acum, respingând diagnosticul primit, ori schimbi macazul şi treci la o atitudine pozitivă şi începi să îţi iubeşti diagnosticul.

Sper că ai luat decizia să cultivi o atitudine pozitivă. Foarte inteligent! În acest caz, renunţă chiar acum la respingerea diagnosticului. Intensifică această stare de conştiinţă.

Înlocuieşte apoi dezaprobarea cu aprobarea (acceptarea) diagnosticului şi intensific-o din ce în ce mai mult.

Verifică-ţi acum starea de spirit: te simţi mai capabil sau mai puţin capabil să îţi accepţi diagnosticul şi să crezi în vindecarea ta decât acum câteva minute? Mai capabil, nu-i aşa? Perfect. Acest lucru arată că te îndreptţi în direcţia corectă. Legea Universului spune că „tot ce este bun atrage alte lucruri bune şi tot ce este rău atrage alte lucruri rele". De aceea, continuă pe această cale, iar rezultatele nu vor întârzia să apară. Nu-ţi mai chinui inutil mintea, renunţă la dezaprobare şi cultivă aprobarea. Nu ai niciun motiv să nu te bucuri în permanenţă de o sănătate perfectă.

Chirurgii care m-au tratat şi alţi doi medici mi-au spus că nu mai am decât trei luni de trăit. Toţi au fost unanim de acord că sufăr de arterioscleroză şi că inima mea este blocată în proporţie de 80%. Pielea pe ambele picioare îmi era vânătă (pe alocuri neagră), sufeream de ameţeală, de pierderi de memorie, de hipertensiune, şi trebuia să iau cinci tipuri de medicamente în fiecare zi. Am început să aplic această tehnică şi m-am simţit imediat mai bine. De atunci a trecut un an şi toate simptomele mele au dispărut. Ca urmare a schimbării stării mele de spirit, în viaţa mea au apărut şi alte beneficii. Spre exemplu, am primit din senin 40.000 de dolari, cea mai mare sumă de bani pe care am avut-o vreodată. La rândul ei, fata

mea a aplicat această tehnică pentru a scăpa de crizele ei de mânie.

– JR, Texas

De când am început să aplic această tehnică, toate simptomele bolii Parkinson au dispărut ca prin farmec, am căpătat mai multă putere şi mai multă vitalitate. Medicilor mei nu le vine să creadă.

– ST, Ohio

DUREREA

M-au durut foarte tare umerii, dar le-am dăruit aprobarea mea, iar acum durerea a dispărut. Am trecut odată peste un pod peste un pârâu şi am simţit că el reprezintă un simbol al capacităţii mele de a mă conecta cu mine însumi prin iubirea de sine.

– OL, New York

Metoda următoare dă rezultate excepţionale pentru rezolvarea durerii:

Întreabă-ţi mintea dacă ştie cum poate scăpa de durere. Nu ştie, nu-i aşa? Atunci când îi pui minţii o întrebare la care nu cunoaşte răspunsul este ca şi cum ai căuta acest răspuns într-un sertar gol, deşi ştii că în acesta nu se află nimic. Este o prostie.

Am suferit de mai multe boli, printre care migrene îngrozitoare, diverticulită, gută şi o hipoglicemie severă. La o săptămână după ce am început să aplic această metodă am fost programat pentru

o operaţie chirurgicală. În doar câteva zile simptomele mi-au dispărut însă, aşa că nu a mai fost nevoie de operaţie, iar de atunci nu au mai reapărut niciodată. Celelalte probleme fizice s-au vindecat la rândul lor. Am convingerea că aceste efecte pozitive s-au datorat reducerii stresului, unul din efectele benefice ale acestei metode.

– David Hawkins, M.D., Manhasset, New York

Neştiind răspunsul, mintea îţi spune acelaşi lucru pe care ţi l-a spus dintotdeauna, conform programării sale: să îţi respingi / dezaprobi durerea. Te-a ajutat însă vreodată dezaprobarea să îţi rezolvi problemele de sănătate? Nu te-a ajutat, nu-i aşa? Mai mult decât atât, cine este cel care te condamnă / dezaprobă? Tu însuţi! Greşesc?

Bun! Dacă mintea ta nu cunoaşte răspunsul şi nu îţi poate rezolva problema, înseamnă că ai o decizie de luat: ori continui să fii la fel de negativ ca până acum, respingându-ţi durerea, ori schimbi macazul şi treci la o atitudine pozitivă, iubindu-ţi durerea.

Sper că ai luat decizia să cultivi o atitudine pozitivă. Foarte inteligent! În acest caz, renunţă chiar acum la respingerea durerii. Intensifică această stare de conştiinţă.

Timp de aproximativ 20 de ani am avut dureri la braţul drept. De îndată ce am renunţat la atitudinea mea de respingere faţă de durere şi am început să o aprob, aceasta s-a ameliorat. În plus, am început să dorm mai bine. Am devenit mai fericit, mai apropiat de oameni şi mai sociabil.

– ES, California

Înlocuieşte apoi dezaprobarea cu aprobarea durerii şi intensific-o din ce în ce mai mult.

Verifică-ţi acum starea de spirit: te simţi mai capabil sau mai puţin capabil să îţi rezolvi durerea decât acum câteva minute? Mai capabil, nu-i aşa? Perfect. Acest lucru arată că te îndrepţi în direcţia corectă. Legea Universului spune că „tot ce este bun atrage alte lucruri bune şi tot ce este rău atrage alte lucruri rele".

Ori de câte ori îmi apare o durere, reuşesc să scap de ea în numai câteva minute. Aplic o metodă simplă: nu mă opun în niciun fel durerii, ci îi transmit aprobarea şi iubirea mea.

– David Durand, M.D., New York

De aceea, continuă pe această cale, iar rezultatele nu vor întârzia să apară. Nu-ţi mai chinui inutil mintea, renunţă la dezaprobare şi cultivă aprobarea. Nu ai niciun motiv să nu te bucuri în permanenţă de o sănătate perfectă, fără dureri.

Te asigur că metoda funcţionează. De aceea, merită să o încerci. Lester s-a eliberat de toate sentimentele sale de neiubire, şi-a vindecat corpul şi timp de 40 de ani nu s-a mai dus la medic. El ne-a arătat tuturor calea. Nu depinde decât de tine să o încerci şi tu. Toţi cei care au încercat-o au spus că funcţionează!

Medicului nu i-a venit să creadă.

Pe când îmi prăjeam nişte floricele de porumb în tigaie, am reuşit să mă ard la mână. Durerea a fost teribilă. Am născut doi copii fără să iau anestezice, dar această durere mi s-a părut de o mie de ori mai oribilă. Îmi venea să îmi

tai mâna ca să scap de ea. Am ţinut gheaţă pe mâna opărită timp de şase ore, după care am încercat să mă culc.

Din păcate, când m-am pus la orizontală durerea s-a acutizat imediat. După câteva încercări inutile de a încerca să adorm, m-am îmbrăcat şi m-am dus la o farmacie deschisă nonstop pentru a-mi cumpăra o cremă pentru arsuri şi nişte pastile de dormit. Medicamentele nu mi-au redus în niciun fel durerea, dar m-au ameţit şi am crezut că voi putea adormi. Cum m-am pus în pat, mâna arsă a început să îmi pulseze din nou. Într-un târziu, mi-am amintit de această tehnică: i-am transmis durerii iubirea şi aprobarea mea timp de zece minute, după care am adormit.

A doua zi dimineaţa m-am trezit absolut normal, fără să simt nimic. Abia apoi mi-am adus aminte... Uau! Ce s-a întâmplat cu acea durere îngrozitoare pe care am simţit-o cu doar şase ore în urmă? Nu mai simţeam ABSOLUT NIMIC! Pe mâna mea nu se mai vedea nicio pată roşie, nicio băşică, nicio umflătură! De-a lungul întregii zile care a urmat, nu am mai simţit NICIO DURERE.

Pe la amiază, pe mână a început să mi se formeze o băşică. Nu era deloc dureroasă, dar a continuat să crească. M-am uitat la ea cu simpatie şi i-am transmis aprobarea mea. În continuare, nu simţeam nicio durere. Băşica a continuat însă să crească până când a ajuns aproape să plesnească. Cei din jurul meu se uitau cu îngrijorare la mâna mea şi îmi spuneau că ar trebui să merg să mă vadă un medic (a trebuit să-i închid literalmente gura soţului meu).

Când i-am spus doctoriţei ce s-a întâmplat, reluând întreaga suită de evenimente, aceasta a continuat să mă întrebe:

„Când zici că a apărut băşica? Şi ce altceva ai făcut

(în sensul: ce alt tratament ai aplicat)? Şi chiar nu te doare DELOC? Eşti sigură că nu ai aplicat şi altceva în afară de acea cremă?" Nu-i venea să creadă că ciudata evoluţie a simptomelor s-a datorat exclusiv faptului că i-am transmis mâinii mele suferinde iubirea şi aprobarea mea. Personal, nu am nici cea mai mică îndoială că atitudinea mea pozitivă a stat la baza acestei evoluţii.

– LR, Pittsburgh

BUCURĂ-TE DE TOATE BENEFICIILE METODEI

După cum obişnuia să spună Lester, această metodă conduce la o spirală ascendentă fără sfârşit.

Ea reprezintă o modalitate extrem de rapidă şi de uşoară de a-ţi transforma orice stare de spirit negativă într-una pozitivă prin renunţarea la dezaprobare şi prin cultivarea aprobării. De aceea, ori de câte ori te simţi indispus, nu ezita să renunţi pe loc la dezaprobarea de sine şi să o înlocuieşti cu aprobarea de sine.

Fă acest lucru de-a lungul întregii zile şi îţi vei schimba astfel viaţa.

Toată fericirea din Univers există deja în tine, dar nu te poţi bucura de ea atât timp cât nu te eliberezi de nefericire.

Atunci când aplici exerciţiul cultivării aprobării de sine şi simţi nevoia să te opreşti sau să faci o pauză, acesta este un semn clar că ai dat de o dezaprobare la nivel subconştient. Încercarea de a-ţi cultiva aprobarea de sine în timp ce subconştientul te dezaprobă poate fi comparată cu condusul unei maşini cu frâna de mână trasă (fără ca tu să ştii). Din fericire, soluţia este cât se poate de simplă: dă drumul frânei,

adică eliberează-te de dezaprobare şi oferă-ţi întreaga ta aprobare.

Mintea ta va scoate la suprafaţă foarte multe motive de dezaprobare, lucru care nu este rău, ci bun. Aceste motive s-au ascuns până acum în subconştientul tău. Nici măcar nu mai ştiai de existenţa lor. În continuare, nu depinde decât de tine să le vindeci prin cultivarea aprobării de sine, astfel încât să nu te mai deranjeze niciodată.

De aceea, tema noastră de casă este să îţi transmiţi cât de des şi cât de mult poţi aprobarea de sine. Indiferent dacă faci acest lucru timp de cinci secunde sau timp de cinci ore, vei culege oricum beneficiile, întrucât direcţia în care te îndrepţi este cea bună. Pozitivitatea generează întotdeauna şi mai multă pozitivitate. Atunci când cultivi o stare de spirit pozitivă, tu atragi automat din ce în ce mai multe lucruri pozitive în viaţa ta. Acesta este cel mai bun lucru pe care îl poţi face pentru tine, pentru familia ta şi pentru întreaga lume.

Dacă nu mă crezi, încearcă şi dovedeşte-ţi singur.

„Cea mai rapidă şi cea mai sigură cale către sănătate şi către prosperitate este Iubirea."

– Lester Levenson

CAPITOLUL 15

GÂNDURI DESPRE IUBIRE

Într-o zi, înainte să învăț tehnica de eliberare, mi-am prins degetele sub roțile căruciorului. M-am speriat atunci foarte tare. A venit o ambulanță și medicii mi-au bandajat degetele. Am rămas însă cu teama că povestea s-ar putea repeta. A trecut mult timp până când durerea din degete mi-a trecut (mama spune că două săptămâni). Am învățat apoi de la părinții mei tehnica de eliberare și am început să o aplic împreună cu frățiorul meu. Într-o altă zi, mi-am prins degetele cu ușa laterală a microbuzului familiei. Atunci, mama m-a întrebat dacă îmi pot iubi degetele. În loc să mai plâng speriată ca prima oară, am început să îmi iubesc degetele. Frățiorul meu era calm și mi-a spus că îmi iubește degetele și tot ce s-a întâmplat. Am continuat să îmi iubesc degetele din ce în ce mai mult. Peste foarte puțin timp, orice durere a dispărut.

– Vivian, în vârstă de cinci ani
(poveste relatată mamei sale)

Cum poate fi găsită iubirea.

Am căutat iubirea în cele mai nepotrivite locuri,
În prea multe chipuri,
Am căutat-o în privirea ta,
În speranța că voi găsi ceea ce visam,
Un prieten și un iubit,
Dumnezeu să binecuvânteze ziua în care voi descoperi
O altă inimă în căutarea iubirii.

Ai recunoscut probabil versurile cântecului lui Waylon Jennings. Asta fac majoritatea oamenilor din această lume: își petrec întreaga viață căutând iubirea în prea multe fețe.

Ei caută iubirea acolo unde nu o pot găsi: în lumea exterioară. Cine știe când au luat această decizie? Poate chiar când erau în leagăn, cu toți acei adulți aplecați asupra lor, care îi răsfățau. Poate că atunci au ajuns la concluzia că își doresc să fie iubiți și că iubirea există undeva în exteriorul lor, că ea trebuie să le fie oferită de alții. Cine nu obține această iubire exterioară trăiește în suferință și tânjește încontinuu după ea. De aceea, oamenii caută iubirea în toate locurile în care nu o pot găsi.

Lester Levenson a făcut o mare descoperire. El a realizat că atât timp cât a căutat iubirea în lumea exterioară, așteptând să o primească de la alții, a fost bolnav, s-a simțit mizerabil și a suferit. În toată perioada în care a așteptat să fie iubit de alte persoane a trăit într-o stare de negativitate.

Pe de altă parte, Lester a descoperit că ori de câte ori a emis el însuși iubire a trăit într-o stare de spirit pozitivă și a fost sănătos, fericit și bogat.

El a înțeles că atât timp cât a așteptat să fie iubit de alții, bunăstarea lui interioară a depins de aceștia. Atitudinea lui a

fost de tip: „Dacă mă vei iubi, mă voi simți bine." Aceasta nu este iubire. De fapt, este chiar opusul iubirii. Cu această ocazie, Lester a înțeles că atât timp cât îți dorești să fii iubit de altcineva, tu nu dai dovadă de iubire, ci de ne-iubire.

El a ajuns astfel la concluzia că iubirea este sinonimă cu dăruirea, cu dorința permanentă de a le oferi ceva celorlalți, fără a aștepta nimic în schimb. Ea echivalează cu dorința ca cei din jurul tău să aibă tot ce își doresc, chiar dacă nu le poți oferi întotdeauna personal aceste lucruri.

După ce a făcut această descoperire, Lester și-a propus să elimine din conștiința sa toate sentimentele de ne-iubire. A lucrat mult cu el însuși, dar când a terminat a descoperit că ceea ce a rămas în loc era esența ființei sale, care era un ocean de iubire pură. Cu această ocazie, el și-a vindecat corpul, dar și restul vieții. Lester ne-a arătat tuturor calea. Orice om poate descoperi iubirea privind în interiorul său. Iubirea este esența noastră, a tuturor, dar este ascunsă de sentimentele noastre de ne-iubire.

Noi nu ne iubim suficient de mult pe noi înșine. Personal, practic zilnic renunțarea la dezaprobare și cultivarea aprobării de sine. De când am aflat această tehnică, o consider neprețuită. Ea mi-a deschis ochii și m-a ajutat să înțeleg că nu voi putea obține niciodată aprobarea altor persoane, pentru simplul motiv că aceștia nu cunosc această vibrație. Ei nu reușesc să se aprobe nici măcar pe ei înșiși. Singura soluție este să îmi ofer singură aprobarea și iubirea de care am nevoie, iar această iubire se află ÎN INTERIORUL MEU.

– Carmen, Hawaii

Oamenii caută iubirea în ochii semenilor lor, şi la un moment dat li se pare că o întâlnesc. Aşa ajung ei să se îndrăgostească. Persoana de care se îndrăgostesc este la fel ca ei: şi ea aşteaptă să primească iubire de la altcineva. Aşa se nasc relaţiile. Din păcate, oamenii descoperă în scurt timp că persoana de care s-au îndrăgostit nu are niciun pic de iubire de oferit. Dimpotrivă, ea aşteaptă să fie iubită de ei (la fel cum ei aşteaptă să fie iubiţi de ea). De aceea există atâtea relaţii nefericite în lume: toată lumea aşteaptă de la celălalt ceva ce acesta nu are.

Nu-i de mirare că rata divorţurilor este atât de mare şi că există atâtea probleme familiale, atâta mânie şi atâta frustrare în cadrul relaţiilor. Oamenii caută iubirea acolo unde aceasta nu există.

În realitate, întreaga iubire din Univers se află deja în interiorul tău şi a existat dintotdeauna aici. Este suficient să renunţi la sentimentele tale de ne-iubire pentru a o descoperi. Esenţa fiinţei tale este un ocean de iubire; aşa a fost dintotdeauna şi aşa va rămâne de-a pururi.

Cei mai mulţi oameni nu realizează acest lucru, pentru că s-au obişnuit de foarte mult timp să caute iubirea în cele mai nepotrivite locuri. Încearcă să înţelegi acest lucru, că nu trebuie să pleci nicăieri în căutarea iubirii, întrucât aceasta se află deja în interiorul tău, exact acolo unde te afli. Sinele tău este plin de iubire.

La ora actuală am înţeles că dispun de întreaga iubire din lume. Am înţeles din experienţă directă că nu mai trebuie să „caut" iubirea în altă parte! O, ce bucurie mi-a adus această revelaţie! Este indescriptibil!

– PM, California

Am practicat dăruirea iubirii şi a aprobării. Ofer servicii la domiciliu, aşa că într-o zi m-am dus acasă la cineva şi i-am făcut o prezentare. În tot acest timp, am continuat să emit iubire pentru femeia din faţa mea şi pentru mine. La sfârşit, mi-a spus că mai aşteaptă câteva prezentări de la alte persoane şi că mă va suna. M-a sunat chiar a doua zi şi mi-a spus: „Ne-am decis să te angajăm. Ai ceva cu totul special. M-am simţit extrem de bine în compania ta."

În aceeaşi zi am primit alte cinci telefoane de la oameni care erau interesaţi de prezentări (într-o perioadă în care afacerile merg foarte prost). În acea săptămână mi-am programat trei prezentări şi am fost angajată de fiecare dată. Toţi clienţii mi-au spus acelaşi lucru: „Simt că pot avea încredere în tine. Mă simt bine în prezenţa ta." Metoda este într-adevăr magică!

– K W, California

Ia decizia de a avea parte de o zi specială, plină de iubire.

Ca să ajung la biroul meu din San Francisco trebuie să merg cu maşina 120 de kilometri, trecând peste podul Bay Bridge într-un trafic de melc. Într-o zi, m-am decis să le transmit tuturor şoferilor aprobarea mea şi să mă deschid plin de iubire în faţa drumului pe care îl aveam de făcut. Mi-am compus chiar un „Cântec de iubire pentru călătoria cu maşina", pe care îl fredonez zilnic

atunci când trebuie să merg către serviciu sau să mă întorc acasă. Ajung astfel la destinație senin și plin de energie, indiferent cât de mult a durat drumul și ce incidente s-au petrecut de-a lungul lui.

– Deborah, California

Viața ta, fericirea ta și iubirea ta depind numai de tine. Nimeni altcineva nu poate interfera cu ele. Viața îți oferă întotdeauna lucrurile la care te gândești frecvent.

Orice îți propui să faci, stabilește-ți întotdeauna intenția. O intenție este un obiectiv în miniatură. Fără ea, este ca și cum ai pluti în derivă pe valurile oceanului vieții. Acestea te pot arunca oriunde, inclusiv în mijlocul stâncilor care te pot zdrobi. Intenția reprezintă o decizie luată în avans prin care stabilești încotro te îndrepți și care este destinația la care îți propui să ajungi.

Stabilește-ți intenția orice ți-ai propune. Începe-ți întotdeauna ziua prin stabilirea intențiilor tale. De-a lungul ei, amintește-ți de intențiile pe care ți le-ai propus, pentru a verifica dacă păstrezi cursul dorit.

Mai presus de orice, stabilește-ți intenția de a fi plin de iubire indiferent de ceea ce se întâmplă. Ia decizia de a te lăsa condus de iubire. Alimentează-ți motoarele cu iubire, căci aceasta este cea mai puternică forță din Univers. Atât timp cât vei emite iubire, vei avea parte din plin de ea.

Amintește-ți că iubirea are aceeași vibrație ca și fericirea, pozitivitatea, succesul și abundența.

Intenția de a fi plin de iubire echivalează cu decizia de a trăi la unison cu vibrația iubirii, care reprezintă cea mai înaltă energie din Univers. De aceea, ia decizia de a trăi întreaga zi în iubire, indiferent de ce fac și ce spun ceilalți oameni,

indiferent de ce afli la știri, indiferent de ce îți spune șeful, soția, copiii, indiferent de situația contului tău bancar și de eventualele dureri fizice.

Stabilește-ți intenția de a fi plin de iubire și amintește-ți în permanență de ea. Atât timp cât vei emana vibrația iubirii, o vei vedea pretutindeni și o vei găsi în permanență. Susținerea acestei intenții îți va garanta succesul în orice demers. Te vei putea bucura de abundență, de sănătate și de pace interioară, pentru că vibrația acestora este sinonimă cu vibrația iubirii pe care o emani.

La ora actuală dorm mai bine decât în toți anii din urmă. Nu mai iau medicamente pentru artrită și mă simt infinit mai bine. Viața mea s-a îmbunătățit la toate capitolele.

– BL, Ohio

Practică iubirea. Dovedește-ți singur că metoda descrisă în această carte funcționează.

Stabilește-ți această intenție. Fii plin de iubire și privește ce se întâmplă în viața ta.

Întreaga lume ți se va așterne astfel la picioare.

Stabilește-ți intenția de a fi plin de iubire și verifică toate aceste lucruri.

Vei atrage către tine toate comorile acestei lumi.

Simplifică lucrurile.

Lester Levenson ne-a explicat tuturor de ce suntem nefericiți și ne-a învățat ce trebuie să facem pentru a schimba

această stare de lucruri. El ne-a spus: „Simplifică lucrurile." Minții egotice nu îi plac însă lucrurile simple. Ea dorește să complice întotdeauna totul și ne spune că motivele pentru care suntem atât de nefericiți sunt extrem de complexe. Lester afirmă însă cu totul altceva: „Nimic din ceea ce ți se pare complicat nu este cu adevărat complicat. Mintea ta este singurul lucru complicat din lume."

Motivul pentru care ești nefericit este cât se poate de simplu. Nefericirea ta se datorează exclusiv sentimentelor tale de ne-iubire. Soluția este la fel de simplă: renunță la aceste sentimente. Renunță la dezaprobare și ceea ce va rămâne în loc va fi fericirea cea mai pură.

Mintea ta dorește să îți complice din ce în ce mai mult viața. Acum știi de ce ești nefericit, dar mintea ta îți spune să continui să cauți motive. Ea încearcă să te convingă că trebuie să mai existe și alte cauze: „Este ceva care lipsește. Trebuie să mai citesc și altă carte. Trebuie să particip și la alte seminare" etc. Mintea nu poate fi satisfăcută vreodată. Ea continuă să se agite, chiar dacă ai primit răspunsul la toate întrebările pe care ți le-ai pus vreodată.

În romanul *Terenul cu diamante* de Russell Conwell, fermierul Hafid își dorește cu disperare să se îmbogățească, dar este convins că nu va putea face niciodată acest lucru atât timp cât va păstra ferma. Drept urmare, el își vinde ferma și călătorește prin întreaga lume în căutarea norocului. Nu găsește însă nicăieri decât disperare și angoasă. Între timp, cel care i-a cumpărat ferma descoperă cea mai bogată mină de diamante din regiune. Hafid a stat tot timpul pe sursa fabuloasă a împlinirii tuturor viselor sale, dar i-a dat cu piciorul și și-a căutat norocul în altă parte.

Și tu dispui de o astfel de mină de diamante. Tu cauți iubirea în toate locurile nepotrivite, la fel ca Hafid, deși ea

se află chiar în locul în care te afli la ora actuală. Nu trebuie să pleci nicăieri în căutarea ei. Tot ce trebuie să faci este să o scoți la suprafață prin renunțarea la sentimentele tale de ne-iubire.

Tot ce trebuie să faci este să acționezi.

Am înțeles în sfârșit că pot iubi totul simultan. Îmi pot iubi mintea, sentimentele și corpul. Ce poate fi mai puternic decât asta?

– ES, New York

Fericirea este sinonimă cu iubirea.

Gândește-te la o persoană care îți displace. Să spunem că este cineva care te enervează. Îl poți iubi?

Nu spune nimeni că trebuie să iubești ce face sau ce spune, dar poți iubi ființa sa eternă și infinită.

Probabil că te întrebi: „Bine, dar de ce trebuie să iubesc această persoană?"

Mai întâi de toate, iubirea tuturor lucrurilor și a tuturor ființelor este cel mai inteligent lucru pe care îl poți face. Vibrația ei este întotdeauna pozitivă, iar pozitivitatea atrage după sine abundență și fericire.

„Bine. Pot fi pozitiv, dar chiar trebuie să îl iubesc pe cutare criminal, sau pe cutare politician?" Depinde numai de tine. Dacă dorești, tu poți adopta o atitudine pozitivă și plină de iubire sau una negativă, de respingere. Ori de câte ori antipatizezi pe cineva, tu transmiți în jurul tău un câmp de energie negativă, care este una cu tine.

Atunci când îți exprimi un sentiment de ne-iubire față de cineva, egoul tău îți spune că „i-ai făcut-o" și că „o merită

pe deplin"! În realitate, singura persoană căreia „i-o faci" eşti chiar tu, căci energia negativă te doboară întotdeauna mai devreme sau mai târziu.

Tu trebuie să iei clipă de clipă o astfel de decizie. Indiferent cu ce te confrunţi, poţi adopta o atitudine pozitivă şi plină de iubire sau una negativă, de respingere.

Oamenii au o minte ciudată. Ei cred întotdeauna că negativitatea poate aduce ceva bun în viaţa lor. Cum s-ar putea întâmpla aşa ceva? Cum ar putea atrage negativitatea ceva pozitiv? Ea nu poate atrage decât şi mai multă negativitate. Numai pozitivitatea poate atrage iubire, succes, fericire şi abundenţă.

Sentimentele lipsite de iubire nu sunt decât un obicei prost pe care ni l-am format cu mult timp în urmă. Din motive stupide, noi credem că acestea ne sunt de folos într-un fel sau altul. În realitate, ele nu ne fac decât să ne simţim mizerabil, să ne îmbolnăvim şi să ne privăm de abundenţa pe care o meritam.

Oamenii doresc să aibă libertatea de a iubi şi de a urî pe cine vor ei. Într-adevăr, ei dispun de această libertate, dar ea reprezintă însăşi cauza pentru care uneori se simt fericiţi, dar de cele mai multe ori se simt mizerabil. Atunci când joci acest joc al minţii este uşor să uiţi de partea cui eşti în realitate. Este uşor să uiţi că singurul lucru pe care ţi-l doreşti de fapt este o viaţă senină şi fericită, iar în scurt timp te trezeşti că numărul celor pe care îi deteşti este mult mai mare decât al celor pe care îi iubeşti. Dacă vei înţelege acest mecanism, vei realiza că ori de câte ori eviţi atitudinea pozitivă şi plină de iubire, tu alegi practic vibraţia negativităţii, cu toate nenorocirile pe care le atrage aceasta în viaţa ta.

Care este soluţia?

Soluţia este simplă: renunţă la toate sentimentele tale de ne-iubire. Chiar dacă nu vei putea face acest lucru dintr-odată, ia-le pe rând. Cu cât vei elimina din conştiinţa ta mai multe astfel de sentimente negative, cu atât mai mult loc va rămâne în ea pentru cele pozitive. De altfel, procesul nu trebuie să dureze foarte mult timp, căci iubirea şi pozitivitatea au o mare putere transformatoare. Ele îţi vor oferi infinit mai multă energie decât poţi bănui la ora actuală.

Dacă nu te bucuri de abundenţă în toate domeniile vieţii tale, ştii ce ai de făcut. Renunţă la negativitate, adică la sentimentele tale lipsite de iubire.

Umple-te de iubire. Te asigur că aceasta îţi va schimba viaţa. Fă din iubire un mod de viaţă şi priveşte schimbările pozitive pe care le generează ea.

Într-o seară am trăit o experienţă foarte profundă. M-a invadat atunci o iubire necondiţionată şi absolută, cum nu am mai experimentat niciodată în viaţă. Iubirea curgea în toate direcţiile, nepărând să aibă o direcţie sau un curs. De fapt, nu curgea la fel ca un râu, ci era omniprezentă, la fel ca un ocean. O comparaţie mai bună ar fi aceea cu o stea care explodează, iar energia ei se revarsă în toate direcţiile. În acea noapte nu am avut nevoie de mai mult de două ore de somn. M-am culcat la ora 1:00 şi m-am trezit la ora 3:00, perfect odihnită. Iubirea a continuat să curgă prin mine inclusiv a doua zi, şi într-o mai mică măsură şi în următoarea. A fost una dintre cele mai puternice şi mai uimitoare experienţe din viaţa mea.

– MM, California

Pune iubirea la baza tuturor acțiunilor tale.

Am descoperit în sfârşit că încrederea în sine derivă din renunțarea la prostul obicei de a mă condamna singur şi din înlocuirea lui cu iubirea de sine. Credeți-mă: este o mare diferență! Nu-mi mai pot imagina revenirea la vechiul meu mod de viață.

– RC, Illinois

Atunci când eşti plin de iubire faci întotdeauna ceea ce trebuie. Tot ceea ce faci şi ce spui devine eficient.

Atunci când eşti plin de iubire acțiunile tale devin corecte, pentru că decizia care stă la baza lor este luată în momentul prezent. Ea este bazată pe intuiție. Atunci când eşti plin de iubire, dialogul mental dispare, mintea se liniştește şi devine limpede.

Acțiunile derivate din ne-iubire sunt greşite şi fac întotdeauna rău, întrucât se nasc din negativitate. La baza lor stau întotdeauna percepțiile din trecut. Toate sentimentele negative lipsite de iubire îşi au sursa în trecut. Atunci când trăieşti în momentul prezent nu poți emite sentimente de ne-iubire. Acestea sunt întotdeauna reacții automate învățate în trecut.

Atunci când nu pui iubirea la baza acțiunilor tale, acestea nu pot aduce nimic bun, căci negativitatea nu poate genera niciodată ceva pozitiv.

Să luăm câteva exemple: să spunem că te enervezi pe cineva. După o vreme, mânia ți se mai domoleşte, fiind înlocuită de multe ori de o stare de vinovăție. Mânia şi vinovăția sunt două emoții lipsite de iubire, care nu pot aduce niciodată ceva bun în viața ta.

Teama este un alt exemplu. Majoritatea acțiunilor născute din teamă se sfârşesc cu regrete. „Nu ar fi trebuit să fac acest lucru." „Nu ar fi trebuit să spun acest lucru." „Ar fi trebuit să fac cutare lucru şi nu l-am făcut." „Ar fi trebuit să spun cutare lucru şi nu l-am spus." Teama şi regretele sunt alte două sentimente negative care nu pot aduce niciodată ceva bun în viața ta.

Care este atunci soluția? Soluția este întotdeauna aceeaşi: pune la baza tuturor acțiunilor tale iubirea şi energia ei pozitivă. În acest fel, ele vor genera întotdeauna efecte armonioase, de pe urma cărora toată lumea va avea ceva de câştigat.

Primul beneficiar al acțiunilor tale pline de iubire este chiar propriul tău corp. Ne-iubirea are aceeaşi vibrație ca şi boala, dizarmonia şi dezechilibrul.

În schimb, iubirea este sinonimă cu armonia; de aceea, atât timp cât vei acționa cu iubire, nimeni nu se va putea atinge de tine şi nu-ți va putea face rău. A trăi în iubire înseamnă a trăi în armonie cu Universul.

Aceasta este soluția. Pune întotdeauna iubirea la baza acțiunilor tale şi nu vei avea parte decât de efecte pozitive.

Răspunsul este iubirea.

Am descoperit în sfârşit cine sunt cu adevărat. Am cercetat adânc înlăuntrul meu şi mi-am găsit sinele real. Am numai 18 ani, dar am trăit cea mai sublimă experiență din viața mea.

– BW, Virginia

Fiul meu a trecut printr-o perioadă foarte dificilă şi s-a întors la obiceiurile sale profund distructive. Am oscilat multă vreme între renunțarea la dezaprobare şi dorința de a-l da afară din casă.

Într-o bună zi, m-am decis însă să nu mai emit decât iubire față de el și față de ceilalți membrii ai familiei mele, apoi față de restul vecinilor, față de toți locuitorii orașului și față de întreaga lume. În acea seară m-am gândit la fiul meu și am constatat că orice dezaprobare față de el a dispărut. I-am spus atunci cu seninătate că dacă nu își va schimba comportamentul, va trebui să plece din casă. Nimănui nu-i place să audă astfel de cuvinte, dar fiul meu poate avea un comportament extrem. Totuși, dată fiind starea mea de spirit din acea seară, el a acceptat ce i-am spus. A început să meargă cu regularitate la serviciu și a renunțat la obiceiurile sale distructive.

– BA, Texas

Iubește-te pe tine însuți și tot restul va veni de la sine.

Povestea care urmează s-a petrecut pe când predam rugăciunea la o școală de duminică. Un băiat mi-a spus că nu știe să se joace cu yo-yo-ul[2]. A încercat acest lucru în fața

[2] Yo-yo este o jucărie care conține două discuri egale din plastic, lemn sau metal, conectate cu un ax fix, în jurul căruia se rulează un fir. La unele yo-yo-uri dimensiunea axului poate fi ajustată, astfel încât firul să se poată mișca și roti liber în jurul acestuia. Jucăria datează din anii 500 Î.Hr., însă a devenit populară pentru prima oară în 1920. Dacă la început era asociată cu copiii, cu timpul a ajuns să acapareze inclusiv atenția adulților, care încearcă să își îmbunătățească abilitățile de control asupra jucăriei. Pentru a-l folosi, jucătorul își introduce degetul prin cercul format la capătul firului. Jucătorul dă drumul celor două discuri să cadă drept pentru ca apoi acestea să se ruleze înapoi pe fir. Când este aruncat (fără a se da drumul firului din mână) yo-yo-ul se rotește atât cât îi permite firul. Ceea ce este important este ca yo-yo-ul să urce și coboare de cât mai multe ori. *(n.tr.)*

noastră și nu i-a reușit. L-am învățat atunci să își spună că poate să îl facă să meargă, după care a încercat din nou și a reușit. Le-am spus atunci copiilor că asta înseamnă rugăciunea: să spună ceva frumos despre ei înșiși.

Din punctul meu de vedere, aceasta este esența vieții: iubește-te pe tine însuți și tot restul va veni de la sine. Spune-ți ceva frumos, exprimă-ți iubirea față de tine însuți și viața ta va deveni mai frumoasă decât îți poți imagina la ora actuală. Analizându-mi retrospectiv viața, mi-am dat seama că nu am avut niciodată probleme când m-am iubit pe mine însămi. Dimpotrivă, totul s-a derulat lin în viața mea, și chiar a celor din jurul meu. Metoda funcționează de minune inclusiv atunci când îmi limitez iubirea doar la ceilalți oameni, dar atinge apogeul atunci când adaug la această atitudine și iubirea de sine.

De altfel, a te iubi pe tine însuți înseamnă automat a-i iubi și pe ceilalți oameni. Secretul succesului constă în a-ți aduce în permanență aminte de acest lucru, până când se înrădăcinează în subconștientul tău.

– Mary Lowe, California

CAPITOLUL 16

INTRĂ ÎN CONTACT CU IUBIREA TA

Citatele care urmează îi aparţin lui Lester Levenson şi explică adevărata natură a iubirii. Fiecare dintre ele aduce o perspectivă esenţială asupra iubirii. De aceea, meditează asupra lor, dar mai presus de toate propune-ţi să le absorbi energia. Lester obişnuia să recomande citirea lor cu cea mai mare atenţie, urmată apoi de reflexie şi de integrarea lor. Acordă-ţi tot timpul din lume pentru a integra minunatul dar al acestor aforisme şi vei descoperi astfel sursa din care provine întreaga ta înţelepciune. După cum obişnuia să spună Lester: „Vei ajunge să înţelegi că înţelegi."

Citatele care urmează sunt preluate din cartea lui Lester Levenson, *Adevărul suprem*.

Ce este iubirea?

Iubirea este sentimentul de dăruire care nu aşteaptă nimic în schimb.

Iubirea înseamnă să le dorești celorlalți să aibă tot ceea ce visează să aibă, chiar dacă nu le poți oferi tu însuți aceste lucruri.

Iubirea înseamnă să dăruiești fără niciun fel de atașament.

Iubirea este starea naturală a oricărei ființe umane.

Noi nu putem primi iubire atât timp cât nu o dăruim mai întâi. Cu cât dăruim mai multă iubire, cu atât mai multă iubire primim.

Iubirea și dăruirea sunt două cuvinte sinonime. Iubirea reprezintă o atitudine și nu necesită nicio acțiune pentru a fi confirmată. Ea conduce întotdeauna la eliberare și nu așteaptă nimic de la celălalt.

Iubirea înseamnă acceptare.

Cu cât ne dezvoltăm într-o mai mare măsură iubirea, cu atât mai bine ne integrăm în marea armonie a Universului, cu atât mai satisfăcătoare devine viața noastră și cu atât mai mult ajungem să ne bucurăm de ea. Noi declanșăm astfel un ciclu ascendent care nu se încheie niciodată.

Iubirea înseamnă să îi accepți pe oameni așa cum sunt.

Iubirea înseamnă să îi accepți pe oameni *tocmai* pentru că sunt așa cum sunt.

Iubirea nu poate fi înțeleasă decât de către cei care iubesc. Iubirea înseamnă să ai încredere.

Tu nu poți înțelege plenar o altă persoană decât dacă o iubești plenar. Iubirea este un sentiment de pace interioară.

Iubirea înseamnă identificare (empatie). Ea înseamnă să te identifici cu o altă persoană și să simți ce simte ea.

Toate ființele caută iubirea, prin toate acțiunile lor. Iubirea este răspunsul la toate problemele.

Dacă ai iubi mai mult, toate problemele tale ar dispărea ca prin farmec. Când iubirea devine desăvârșită, orice problemă se dizolvă automat.

Iubirea și înțelegerea sunt același lucru. Iubirea înseamnă simultan comuniune și comunicare.

Iubirea înseamnă să îți acorzi sprijinul unei alte persoane, astfel încât să își îndeplinească visele și fără să îi ceri nimic în schimb.

Cel mai mare sprijin pe care îl poți oferi altcuiva constă în a-l ajuta să înțeleagă Adevărul. Asta înseamnă să-i transmiți Formula Fericirii.

Iubirea este o putere. Ea este forța care ține laolaltă Universul.

Iubirea atrage, integrează și este constructivă. De aceea, ea îi afectează pozitiv pe toți cei asupra cărora este proiectată.

Niciun Parlament de pe Pământ nu poate îndrepta această lume, dar un număr suficient de mare de oameni care iubesc ar putea-o face cu ușurință.

Aproape toți oamenii confundă aprobarea egoului cu iubirea. Nefiind iubire, aprobarea egoului nu poate conferi o satisfacție pe termen lung. De aceea, omul simte tot timpul nevoia să primească dovezi ale iubirii celorlalți, iar atunci când nu le primește devine frustrat.

Iubirea nu este sinonimă cu actul sexual.

Iubirea nu este o emoție.

Oamenii au nevoie de companie și confundă această nevoie cu iubirea. Adevărata iubire nu are nimic de-a face cu cramponarea sau cu atașamentul față de o altă persoană.

Iubirea umană nu doreşte să fie împărtăşită, ci doar să obţină o gratificare personală. Adevărata iubire nu doreşte decât să fie împărtăşită, fără să aştepte nimic în schimb.

Iubirea nu „tânjeşte" după altcineva, căci acest sentiment echivalează cu despărţirea. Iubirea înseamnă unitate, deci nu permite niciun fel de separare.

Adevărata iubire nu are nimic de-a face cu căsătoria. Dacă doresc să aibă o căsnicie fericită, cei doi parteneri trebuie să ajungă la ea înainte să semneze hârtiile.

Este imposibil să aplici adevărata iubire unei persoane, dar să i-o refuzi alteia. Este imposibil să iubeşti pe cineva şi să urăşti pe altcineva. Atunci când iubeşti pe cineva mai mult decât pe altcineva, este limpede că prima persoană îţi oferă mai multe lucruri decât cea de-a doua. Acest tip de iubire este uman, nu divin. Iubirea acordată în schimbul amabilităţii este de asemenea o iubire umană.

Adevărata iubire este necondiţionată. Cine experimentează această iubire îi iubeşte inclusiv pe cei care i se opun.

Noi ar trebui să iubim pe toată lumea în mod egal.

Iubirea nu poate fi „obţinută" de la altcineva. Ea provine întotdeauna din interior. Cine o caută în altă parte este limpede că nu iubeşte.

Oamenii ar trebui să facă tot ce le stă în puteri pentru a iubi, nu pentru a fi iubiţi. Iubirea primită din exterior nu face decât să inflameze egoul şi nu conferă decât o fericire temporară şi de scurtă durată.

Cine iubeşte plenar nu ştie ce înseamnă să nu fii iubit. Apogeul iubirii este iubirea faţă de duşmani.

Atunci când simţi iubire pentru duşmanul tău, acesta devine neputincios şi nu-ţi mai poate face niciun rău. Chiar dacă insistă, el nu îşi poate face rău decât sieşi.

Iubirea nu poate fi amplificată. Tot ce putem face noi este să ne eliberăm de ură. Atunci când ne aflăm într-o stare

de iubire profundă, noi nu mai putem răni pe nimeni şi le acordăm tuturor dreptul la propria unicitate.

Atunci când iubeşti plenar, simţi că ai totul.

Atunci când iubeşte plenar, omul nu mai percepe altceva decât iubirea.

Cine iubeşte cu adevărat nu poate fi rănit. Iubirea nu are percepţii subiective.

Ori de câte ori te simţi bine, te afli într-o stare de iubire. Ori de câte ori te simţi rău, nu te afli într-o stare de iubire.

Iubirea şi egoismul sunt extreme opuse. Iubirea este profund altruistă.

Iubirea înseamnă puritate.

Iubirea elimină frica.

Iubirea elimină anxietatea, nesiguranţa, singurătatea şi nefericirea. Ea nu atrage către sine decât iubirea.

Iubirea este simultan instrumentul şi finalitatea. Ea este propria sa răsplată.

Iubirea îşi caută echivalentul. Ea nu poate înflori decât în iubire.

Iubirea este contagioasă.

Iubirea nu poate fi intelectualizată.

Dulceaţa iubirii nu poate fi descrisă. Ea nu poate fi decât experimentată.

Iubirea plenară este constantă şi nu poate fi altfel. Cine experimentează această iubire nu mai poate simţi altceva. El nu mai poate percepe lucrurile decât în lumina acestei iubiri absolute.

Iubirea este plină de bunătate şi de răbdare. Ea nu cunoaşte gelozia şi lăudăroşenia, aroganţa şi duritatea. Iubirea nu insistă niciodată spunând că are dreptate. Cine

iubeşte nu devine niciodată iritat şi nu are resentimente. El nu se bucură atunci când se dovedeşte că altcineva a greşit, dar se bucură sincer atunci când se dovedeşte că altcineva a avut dreptate. Iubirea suportă orice, căci credinţa şi speranţa sa sunt absolute.

Şi iată în continuare o serie de citate din cartea *Calea către libertatea desăvârşită,* de Lester Levenson.

Adevărata iubire este cea pe care o simţim pentru ceilalţi. Măsura ei este dăruirea de sine.

Adevărata iubire se identifică întotdeauna cu fiecare fiinţă umană care îi iese în cale.

Atunci când ne identificăm cu toţi oamenii, noi îi tratăm pe toţi aşa cum ne-am trata pe noi înşine.

Iubirea este un balsam care alină şi vindecă orice.

Atunci când iubeşti, îi inspiri şi pe ceilalţi să iubească.

Cel mai măreţ dar pe care îl poţi oferi este iubirea ta. Ea depăşeşte cu mult orice dar material.

Atunci când îi înţelegi cu adevărat pe oameni, realizezi că ei sunt convinşi că acţionează corect. De aceea, le permiţi să acţioneze aşa cum doresc şi le accepţi propria cale. Înţelegerea echivalează cu iubirea.

Atunci când iubim, nu numai că suntem fericiţi, dar întreaga noastră viaţă evoluează în armonie.

Măsura fericirii este capacitatea omului de a iubi.

Cine iubeşte la modul absolut este fericit la modul absolut. De fapt, omul nu poate trăi decât fie în iubire, fie în absenţa acesteia.

Cine nu trăieşte în iubire, trăieşte automat în absenţa iubirii.

Iubirea supremă este cea în care devii una cu ceilalţi. Identitatea (empatia) este forma cea mai înaltă a iubirii.

Cine îşi iubeşte duşmanii nu mai are duşmani.

Puterea şi efectele iubirii nu trebuie demonstrate, întrucât sunt evidente în sine. Practică iubirea şi te vei convinge!

Dacă priveşti cuvintele iubire, acceptare, identificare, comunicare, adevăr, Dumnezeu şi Sine din perspectiva centrului fiinţei tale, nu poţi să nu constaţi că ele sunt sinonime perfecte.

Starea primordială a oricărei fiinţe umane este iubirea absolută. Necazurile şi dezechilibrele se datorează faptului că oamenii au uitat de starea lor primordială, pe care au acoperit-o cu alte emoţii.

Iubeşte şi descoperă astfel că altruismul reprezintă cea mai bună atitudine pentru tine.

Iubirea este complet lipsită de efort. În schimb, ura necesită un efort foarte mare.

Aplică iubirea şi toate problemele tale se vor rezolva.

Iubirea umană are nevoie de companie. Iubirea divină nu face decât să se ofere celorlalţi.

Iubirea este sinonimă cu fericirea. Cine nu este fericit nu iubeşte. Conceptul de posesivitate este opusul perfect al iubirii. Iubirea eliberează, în timp ce posesivitatea înlănţuie.

Iubirea este un sentiment de identitate cu celălalt. Atunci când iubeşti plenar, te simţi una cu el. De aceea, te porţi cu el exact aşa cum te-ai purta cu tine însuţi. Te bucuri de bucuria lui.

Iubirea reprezintă o putere enormă.

Fără nicio îndoială, puterea iubirii este infinit mai mare decât cea a bombei cu hidrogen.

Un individ care nu dispune de o altă armă decât de iubirea sa se poate opune întregii lumi. Atât de puternică este iubirea! Ea este sinonimă cu Sinele lui, sau cu Dumnezeu.

Iubirea conferă nu doar întreaga putere a Universului, ci şi întreaga fericire şi întreaga cunoaştere a acestuia.

Cea mai bună modalitate de a-ţi amplifica iubirea este înţelegerea de sine.

Orice om cunoaşte bucuria de a iubi o altă persoană. Ei bine, imaginează-ţi fericirea care rezultă atunci când iubeşti şapte miliarde de oameni! Aceasta este de şapte miliarde de ori mai mare!

Iubirea reprezintă o atitudine constantă la care putem ajunge prin deschiderea în faţa ei. La început ar trebui să o practicăm pe familia noastră. Acordă-le tuturor membrilor familiei tale dreptul de a fi ei înşişi. Aplică apoi acelaşi principiu prietenilor tăi, apoi necunoscuţilor, şi în sfârşit întregii umanităţi.

Cu cât practicăm mai mult iubirea, cu atât mai intens ajungem să iubim. Cu cât iubim mai intens, cu atât ajungem să practicăm mai mult iubirea. Iubirea atrage după sine iubire.

Cu cât ne dezvoltăm mai mult iubirea, cu atât mai bine ajungem să ne integrăm în marea armonie a Universului, cu atât mai fericită devine viaţa noastră şi cu atât mai mare devine accesul nostru la tot ce este frumos şi sublim. Noi declanşăm astfel un ciclu ascendent care nu se mai încheie niciodată.

Singura modalitate de a avea parte de iubire este oferirea acesteia. Tot ceea ce oferim noi se întoarce înapoi la noi.

Iubirea tuturor oamenilor este cel mai uşor lucru din Univers. În acest scop, tot ce trebuie să facem este să înţelegem ce reprezintă această iubire. Este infinit de greu să

nu îi iubeşti pe toţi oamenii, iar acest efort se repercutează asupra tuturor domeniilor vieţii de zi cu zi. Atunci când iubim, noi suntem una cu ceilalţi oameni şi cu restul creaţiei. De aceea, suntem împăcaţi şi viaţa noastră se derulează lin.

Iubirea spirituală supremă nu impune sacrificii de sine. Atunci când îi iubeşti pe toţi oamenii nu mai ai cum să îţi faci singur rău.

Iubirea conferă sentimentul reciprocităţii. Tot ceea ce este reciproc este automat corect. Cine iubeşte înţelege această lege.

Iubirea este ascunsă de atitudinile greşite. În realitate, ea este însăşi natura noastră şi lucrul cel mai natural din lume. De aceea este atât de uşor să o practicăm. În schimb, respingerea iubirii necesită un mare efort. Atunci când nu trăim în iubire, noi ne îndepărtăm de sinele nostru real, acoperindu-l cu concepte opuse iubirii. Din cauza acestor convingeri, noi atragem către noi persoane şi situaţii lipsite de iubire.

Noi nu ne simţim cu adevărat bine decât atunci când iubim.

Iubirea adevărată cucereşte pe toată lumea. De fapt, ea cucereşte întregul Univers.

Sub conceptele noastre lipsite de iubire se ascunde întotdeauna iubirea cea mai pură care reprezintă esenţa noastră. Aceasta este infinită, şi deci nu poate fi amplificată. Tot ce trebuie să facem pentru a o descoperi este să ne deschidem în faţa ei, renunţând la conceptele noastre lipsite de iubire şi la ură, astfel încât adevărul nostru lăuntric să ne fie revelat.

Iubirea este un ingredient fără de care nimeni nu poate avansa pe calea spirituală. Cine doreşte să ajungă la realizarea plenară trebuie să îşi amplifice iubirea până când aceasta devine absolută.

Cine iubeşte cu adevărat nu se simte niciodată despărţit de cei dragi. Pentru el, distanţa nu există, căci cei dragi trăiesc chiar în inima lui.

Noi nu putem înţelege plenar ce înseamnă iubirea decât prin creştere spirituală. Cine iubeşte cu adevărat îi înţelege plenar pe ceilalţi oameni.

Iubirea este o atitudine constantă. Ea nu variază niciodată, căci măsura ei este infinită.

Sursa oricărei forme de iubire, inclusiv a celei umane, este iubirea divină. În esenţa lor, toţi oamenii sunt plini de iubire.

Atunci când iubeşti cu adevărat, nu le doreşti celor dragi decât tot ce poate fi mai bun pentru ei. Cu cât îi iubeşti mai mult, cu atât îi înţelegi mai bine.

Există un singur cuvânt care face deosebirea între iubirea corectă şi cea greşită: dăruirea.

Atunci când eşti plin de iubire, poţi îmbrăţişa un copac cu aceeaşi ardoare cu care ai îmbrăţişa un om. Iubirea se dăruieşte tuturor.

Iubirea este o ipostază a Sinelui. Noi *suntem* iubire, nu *dispunem* de ea. Consideraţia face parte integrantă din iubire.

Tot ceea ce nu este o iubire absolută este într-o măsură mai mare sau mai mică ură.

Este atât de uşor de înţeles de ce nu te poţi opune nimănui. Chiar şi o furnică este una cu Dumnezeu. Duşmanul tău este una cu Dumnezeu. Atunci când te opui cuiva, tu te opui practic lui Dumnezeu. Iubirea nu poate fi divizată. Ea este universală şi trebuie oferită tuturor.

Cel mai înalt progres este deschiderea în faţa iubirii.

Capacitatea ta de a iubi este determinată de înţelegerea ta. Atunci când nu ai încredere în cineva, înseamnă că nu îl iubeşti plenar.

Cine iubeşte această lume o acceptă aşa cum este. El nu încearcă să o schimbe, ci îi permite să existe aşa cum doreşte. Toată lumea are acest drept. Încercarea de a-i schimba pe ceilalţi oameni reprezintă o interferenţă a egoului nostru.

Cu cât iubim mai mult, cu atât mai puţin trebuie să ne gândim.

A fi iubire este mai presus decât a iubi. Adoratorii lui Dumnezeu nu au nicio altă opţiune decât să iubească, pentru că ei sunt iubire.

Iubirea este chiar Sinele tău. Aceasta este cea mai înaltă formă de iubire.

Iubirea este o atitudine constantă. Ea nu poate varia. Noi trebuie să îi iubim pe necunoscuţi la fel de mult cum ne iubim familia. De altfel, iubirea necunoscuţilor reprezintă însăşi măsura iubirii faţă de familia noastră.

Iubirea este unitate în diversitate.

Iubirea este Sinele tău. Sinele nu iubeşte, ci *este* iubire. (Tu nu poţi iubi decât în dualitate).

Tu nu poţi ajunge la Dumnezeu iubind, ci fiind iubire.

Iubeşte. Noi ne slăvim Sinele prin serviciile pe care le aducem altor oameni, care atrag la rândul lor servicii primite din partea acestora. În acest fel, iubirea divină curge de la unul la altul, oferindu-ne o desfătare maximă. Nimic pe lume nu oferă o desfătare mai mare decât dăruirea. Aceasta conferă o fericire care depăşeşte cu mult orice altă experienţă umană.

Descoperă următoarele:

Serviciul este marele secret care permite accesul la fericirea veşnic reînnoită a Divinităţii. El deschide porţile către marele rai al frumuseţii şi farmecului, în care nectarul are o varietate infinită de gusturi, dizolvate în aceeaşi băutură unică a iubirii absolute.

Vino în grădina fericirii perfecte şi eterne. Poarta care permite accesul în această Grădină a Paradisului este dorinţa de a iubi şi de a fi de folos. Renunţă la neantul egoismului şi umple-te cu plenitudinea iubirii altruiste.

– Lester Levenson

CAPITOLUL 17

...TII CE AI DE FĂCUT

Am început această carte cu povestea vieţii lui Lester Levenson. Din păcate, foarte puţini oameni aud cu adevărat această poveste, deşi eu o relatez frecvent.

Mesajul lui Lester Levenson este cât se poate de simplu: renunţă la sentimentele tale de ne-iubire; surprinde-ţi gândurile, cuvintele şi acţiunile lipsite de iubire; ori de câte ori sesizezi un aspect care îţi displace la altcineva, priveşte în interiorul tău şi vei constata că sentimentul de ne-iubire (dezaprobarea) se află în tine.

Singurul lucru care te împiedică să te bucuri de toate lucrurile pe care ţi le doreşti sunt sentimentele tale de ne-iubire. De aceea, descoperă aceste sentimente şi eliberează-te de ele. Nu le lăsa să se acumuleze. De îndată ce devii conştient de un sentiment de ne-iubire, detaşează-te de el.

Realizează ce înseamnă iubirea. Amplifică-ţi capacitatea de a iubi. În acest fel, îţi vei amplifica în egală măsură capacitatea de a fi fericit, sănătos şi de a trăi în abundenţă. Metoda este foarte simplă: dizolvă blocajele în calea iubirii numite „sentimente de ne-iubire".

Cu cât vei renunţa mai mult la sentimentele tale de ne-iubire, cu atât mai plenar ţi se va revela adevărata ta natură,

care este iubirea cea mai pură. În acest fel, întreaga lume ți se va așterne la picioare.

Lester Levenson ne-a demonstrat tuturor această cale. Răspunsul este iubirea. Ea poate rezolva toate problemele. Indiferent ce faci, ceea ce cauți cu adevărat este iubirea. Și unde se află aceasta? Ea se află exact acolo unde ești, în interiorul tău, dar este acoperită de sentimentele tale de ne-iubire. Întreaga iubire din Univers se află în interiorul tău.

Experimentează-ți natura plină de iubire. Este o simplă decizie. Ia decizia de a fi iubirea din interiorul tău. Acesta este cel mai simplu lucru din lume. Tot ce trebuie să faci este să te eliberezi de sentimentele de ne-iubire.

Acesta este mesajul lui Lester Levenson. Acesta este mesajul cărții de față. Iubește-te pe tine însuți. Iubește-i în egală măsură pe toți ceilalți oameni. Lester ne-a demonstrat că se poate. Atunci când iubim, noi suntem fericiți, sănătoși, bogați, plini de succes, și ne bucurăm de întreaga abundență a Universului.

Fii iubire. Bucură-te de tot ceea ce meriți. Fă acest lucru chiar acum.

De ce te-ai mulțumi cu mai puțin decât tot ce are de oferit Universul?

Iubește-te pe tine însuți. Tu meriți să te bucuri de tot și de toate. Acest lucru este posibil. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să te iubești pe tine însuți. Fă-o și convinge-te singur.

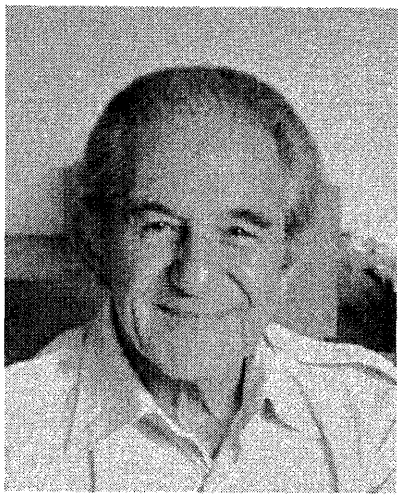
Îți mulțumesc pentru că mi te-ai alăturat în această călătorie a iubirii.

Cu multă dragoste,
Larry Crane

Încă de la început, cu cât te eliberezi într-o mai mare măsură de energiile negative pe care le-ai acumulat, adică de sentimentele tale de ne-iubire, cu atât mai plenar ajungi să experimentezi sentimentele pozitive pline de iubire. În acest fel, viața ta se va îmbunătăți la toate capitolele.

– Michael Hutchinson, autor

Alte câteva cuvinte din partea lui Lester Levenson



Lester Levenson

LESTER ÎN CUVINTELE SALE

Vă mulțumesc. Vă transmit tuturor salutările şi iubirea mea. Cea mai mare surpriză a serii a fost pentru mine. Nu am aflat că va trebui să iau cuvântul decât cu zece minute înainte, când mi s-a spus că eu urma să fiu surpriza serii. Am început imediat să îmi fac probleme: despre ce să vorbesc? Despre voi, sau despre mine? Apoi am înțeles că nu este nicio diferență.

Ne aflăm cu toții în aceeaşi barcă numită viață. Din punctul meu de vedere, toată lumea face acelaşi lucru: caută fericirea supremă. Toate eforturile oamenilor sunt îndreptate în această direcție şi toți se întreabă: „Unde este fericirea?"

Ei bine, eu am descoperit unde se află aceasta încă din anul 1952. Pentru mine, fericirea supremă se află exact în locul în care mă aflu. Acelaşi lucru este valabil şi pentru fiecare dintre voi în parte. De aceea, această căutare perpetuă nu reprezintă decât o pierdere de timp. Ce rost are să căutați fericirea în altă parte? Ea se află exact acolo unde vă aflați! Noi ne aflăm cu toții în această sală de clasă numită Pământ şi încercăm să descoperim bunăstarea supremă. Din păcate, o căutăm întotdeauna în exteriorul nostru, adică exact acolo unde nu o vom găsi niciodată! Dacă ne-am orienta căutările către noi înşine, am descoperi că aceasta se află în noi, fiind chiar esența ființei noastre.

Vă întreb: „Aşa este?“ Văd că îmi răspundeţi: „Da.“ Ei bine, asta-i tot! Nu mai aveţi altceva de făcut decât să vă bucuraţi de binele suprem şi de starea absolută de fericire care reprezintă natura voastră.

De ce nu aţi făcut acest lucru până acum? Deoarece v-aţi obişnuit să căutaţi bunăstarea supremă în exterior, în alte persoane, într-o slujbă etc., iar ea nu se află acolo. Practic, ne aflăm cu toţii în această călătorie a descoperirii de sine: „Ce se întâmplă? Unde este fericirea mea?“ Cine renunţă să o mai caute în exterior şi caută în el însuşi descoperă că toate sentimentele negative atât de greu de suportat pe care le-a încercat nu sunt altceva decât simple sentimente efemere de care se poate elibera, dacă doreşte acest lucru. Ele sunt programe care acţionează în subconştientul său, chipurile cu scopul de a supravieţui. Nu doar teama generează reacţia de tip luptă-sau-fugi cu scopul de a supravieţui, ci toate aceste sentimente sunt programate de noi înşine cu scopul de a ne ajuta în mod automat să supravieţuim. Datorită lor, noi suntem foarte atenţi la lumea exterioară, în încercarea de a supravieţui. În acest scop, mintea noastră subconştientă este activă 24 de ore din 24, împiedicându-ne astfel să descoperim cine suntem noi cu adevărat.

Dacă v-aţi opri gândirea pentru o singură clipă, aţi trăi cea mai tulburătoare experienţă posibilă şi aţi descoperi că sunteţi una cu acest Univers, în totalitatea lui. Atunci când mintea tace, ceea ce rămâne este realizarea faptului că: „Eu sunt tot ceea ce există în acest Univers. Sunt o fiinţă perfectă, desăvârşită, absolută. Aşa am fost dintotdeauna şi aşa voi rămâne de-a pururi.“

Ce anume ne împiedică să trăim această experienţă, care este cea mai satisfăcătoare dintre toate? Programele pe care le-am acumulat în subconştientul nostru şi pe care noi

le numim „sentimente“. Toate aceste sentimente negative ne determină să ne luptăm constant pentru a supravieţui, uitând astfel că suntem acest ocean al existenţei pure. Pentru a redescoperi acest lucru, tot ce trebuie să facem este să ne liniştim mintea şi să redevenim conştienţi de iubirea infinită care reprezintă esenţa noastră.

Cum putem face acest lucru? Foarte simplu, printr-o metodă pe care eu am numit-o „Tehnica Eliminării“ şi pe care o consider cea mai rapidă şi cea mai eficientă modalitate prin care putem atinge această stare fabuloasă în care ne controlăm în totalitate Universul lăuntric şi în care fiecare clipă devine un moment de fericire supremă; pe scurt, în care este imposibil să fim nefericiţi. De altfel, aceasta este starea naturală a fiinţei noastre.

Mai devreme sau mai târziu, toţi oamenii vor aplica această metodă, căci ne aflăm cu toţii în aceeaşi barcă, tânjind după aceeaşi fericire absolută. Toate acţiunile noastre au acest unic scop. De aceea, mai devreme sau mai târziu toţi oamenii vor ajunge să se elibereze de sentimentele lor negative, căci calea pe care se află îi conduce automat către această destinaţie finală. Dacă doriţi să accelerați acest proces, o puteţi face chiar acum, încercând metoda noastră. Vă asigur că surpriza pe care o veţi trăi va fi cât se poate de plăcută. Tot ce trebuie să faceţi în acest scop este să vă daţi jos ochelarii de cal. Din cauza lor, vederea voastră este încețoşată. Voi priviţi lumea prin filtrul programelor voastre subconştiente. Dacă le veţi elimina, vederea voastră va redeveni clară şi veţi descoperi astfel că sunteţi cu toţii fiinţe perfecte şi eterne. În acest fel, frica voastră de moarte va dispărea, iar viaţa voastră va deveni incredibil de confortabilă, căci nu veţi mai cunoaşte lupta şi conflictul. Tot ce trebuie să faceţi este să scoateţi la iveală şi apoi să eliminaţi aceste sentimente negative.

De aceea, vă invit pe toți să aplicați această metodă. Ea reprezintă un instrument. Vă asigur că viața voastră va cunoaşte o schimbare dramatică în bine în numai o săptămână, după care nu veți mai avansa decât din bine în mai bine. Vă veți simți din ce în ce mai senini şi mai fericiți.

Acest lucru numit Iubire reprezintă însăşi natura voastră. Toată Iubirea din Univers se află deja în voi. Aşa cum veți descoperi, fericirea este echivalentă cu capacitatea de a iubi, şi invers, suferința este echivalentă cu incapacitatea de a iubi, respectiv cu nevoia voastră de a fi iubiți. Iubiți din ce în ce mai mult şi veți deveni din ce în ce mai fericiți, mai sănătoşi şi mai prosperi.

În acest scop, tot ce trebuie să faceți este să vă eliberați de sentimentele voastre de ne-iubire. Vă invit aşadar să urmați metoda noastră şi vă promit o satisfacție maximă. Încercați-o şi vă asigur că vă va fi pe plac.

Vă mulțumesc tuturor pentru participarea la această conferință.

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE SEMNAT DE LESTER LEVENSON

Am avut ocazia să vorbim de la suflet la suflet. Speranța mea este că această discuție ți-a fost de folos. Dacă dorești, vei găsi la noi şi mai mult ajutor. Discuția noastră a avut ca scop să provoace în tine un nou mod de a gândi, care să te conducă în timp la o nouă realizare. Pentru aceasta, eu m-am adresat acelei părți a ființei tale care înțelege intuitiv aceste realități, nu intelectului tău.

Calea noastră conduce la înțelepciune, nu la cunoaşterea intelectuală.

Dacă ai apreciat aceste cuvinte, îți sugerez să explorezi metoda experimentală pe care am creat-o. Aceasta te poate ajuta să îți amplifici înțelegerea cu fiecare zi care trece. Am numit această metodă: Tehnica Eliminării. Ea oferă cheile ce permit creşterea spirituală şi asigură continuarea evoluției într-un ritm accelerat.

Tehnica Eliminării este fundamentată pe premisa că niciun om nu are alte limite decât cele pe care şi le-a impus singur la nivel subconştient. Prin deblocarea acestor limitări, el va descoperi că potențialul său este nelimitat şi poate fi materializat în orice direcție: în planul sănătății, al fericirii personale, al abundenței şi în orice alt domeniu al vieții.

Tehnica Eliminării te va ajuta să trăieşti viaţa pe care ţi-o doreşti cu adevărat, şi ceea ce este mai important, să te îndrepţi către realizarea de sine. Dacă o vei practica, ai toate şansele să ajungi la starea de conştiinţă supremă.

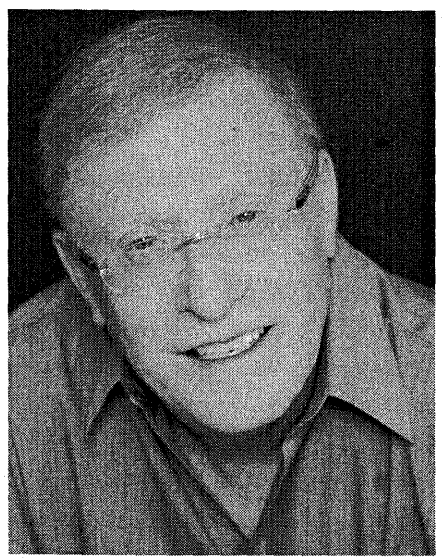
– Lester Levenson

DESPRE AUTOR

Larry Crane le explică oamenilor ce a învăţat de la Lester Levenson tip de peste 30 de ani. Scopul pe care şi l-a propus în viaţă este să răspândească mesajul şi viziunea lui Lester Levenson în întreaga lume.

Domnul Crane a ţinut seminare în întreaga lume, la care au participat mii de oameni, pe care i-a învăţat să se iubească pe ei înşişi prin aplicarea Tehnicii de Eliminare. A creat Cursul Abundenţei şi alte cursuri avansate, pe care le-a sintetizat în mai multe cărţi şi CD-uri audio. În acelaşi scop, organizează retrageri de weekend sau săptămânale. Tehnica Eliminării este o metodă de renunţare la emoţiile negative, la stres şi la blocajele subconştiente care îi împiedică pe oameni să se bucure de o abundenţă şi o fericire deplină în viaţa lor. Printre participanţii la cursurile şi seminarele organizate de Larry Crane s-au numărat oameni de afaceri, agenţi de vânzare, persoane casnice, profesori, psihiatri, medici de diferite specializări, psihologi, sportivi şi celebrităţi din domeniul divertismentului, ca să nu mai vorbim de oamenii obişnuiţi.

Domnul Crane a fost prezentat în sute de articole din ziare şi reviste şi a apărut la emisiuni de televiziune din întreaga lume.



Larry Crane

Iubeşte-te pe tine însuţi.
Acesta este cel mai inteligent lucru pe
care îl poţi face.

Cu multă dragoste,
Larry Crane

Cartea *Iubeşte-te pe tine însuți* îți arată calea.

Tehnica Eliminării a lui Lester Levenson te ajută:

- Să trăieşti tot timpul într-o stare de iubire.
- Să scapi de ataşamente şi de aversiuni.
- Să descoperi adevărul tău interior.
- Să îți trezeşti natura interioară.
- Să te transformi.
- Să te eliberezi de confuzia acumulată în ani de zile.
- Să te bucuri de abundență în toate domeniile vieții.
- Să îți îndeplineşti toate visele.
- Să scapi pentru totdeauna de griji.
- Să primeşti răspunsuri de la sinele tău superior.

De mai bine de 30 de ani, Larry Crane îi învață pe oameni cum își pot realiza potențialul plenar. Prin aplicarea metodei sale, mii de oameni au experimentat un succes care le-a depășit toate așteptările în diferite domenii ale vieții. Tehnica Eliminării pe care o recomandă el este simplă și ușor de aplicat, iar efectele ei pot fi demonstrate cu ușurință. Larry a ajuns astfel să fie considerat unul dintre cei mai mari experți la nivel mondial în domeniul succesului și al iubirii. De altfel, cele două aspecte merg mână în mână. Mesajul lui Larry este că nu te poți bucura de succes și de abundență decât dacă te iubești pe tine însuți.

În toată această perioadă de timp, Larry le-a explicat oamenilor ce este cu adevărat iubirea și le-a spus că aceasta nu poate fi găsită decât în interior. Larry nu crede în teorie, ci numai în practică și în obținerea rezultatelor dorite. „Nu contează ce spui, ci ce faci. Soluția nu constă în a vorbi despre iubire și în a o defini în fel și chip, ci doar în practicarea ei."

Cartea de față îți arată cum poți practica iubirea, cum te poți iubi pe tine însuți și cum te poți bucura de răsplata acestei iubiri în plan financiar, în domeniul sănătății, al relațiilor etc. Atunci când te iubești pe tine însuți, tu te poți bucura de absolut tot ce îți dorești de la viață. După cum obișnuiește să afirme frecvent Larry: „Nu există nimic imposibil." Cartea de față reprezintă un manual al iubirii reale, concept foarte puțin înțeles în zilele noastre. Autorul ei și-a dedicat ultimele decenii de viață acestui scop, de a le explica oamenilor ce este iubirea, cum să devină plini de iubire și cum să se bucure astfel de succes în toate domeniile vieții.

„Tu îți poți îmbunătăți mult mai rapid și cu un efort mult mai mic situația financiară, starea de sănătate și relațiile... Cartea de față reprezintă un instrument foarte eficient care te poate ajuta să atragi în viața ta tot ceea ce îți dorești."

– Joe Vitale, autorul bestsellerului *Factorul de atracție* și coautor al cărții *Zero limite*

„Lectura acestei cărți îți va îmbogăți experiența și înțelegerea, oferindu-ți o energie nouă, mai multă spontaneitate și o viziune mai limpede."

– Louis Ormont, profesor de psihiatrie la Universitatea Adelphi și membru al Departamentului de Psihiatrie al Facultății de Medicină din cadrul Universității din New York

„Cartea reprezintă un instrument care te poate ajuta să îți îmbunătățești în permanență viața, cariera și relațiile."

– Tom Hopkins, agent legendar de vânzări și fondator al organizației Tom Hopkins International

ISBN 978-606-8080-64-2

www.divin.ro

ADEVĂR DIVIN